

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Регион Общепит Сервис"
г. Новый Уренгой

В. В. Устюгов

2016 год



Согласовано
Директор МБОУ СШ №6

г. Новый Уренгой

Н.А. Силкина

2016 год

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по ЯНАО
в г. Новый Уренгой, Тазовском районе
Н.И. Лютая

2016 год



Примерное двадцати четырех дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных организаций города Новый Уренгой

Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход г / Цена руб	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак понедельник (первая неделя)															
42/11	Салат картофельный с огурцами и горошком	100	1,77	5,52	10,81	98,37	14,01	17,54	44,20	0,69	0,00	13,03	3,10	0,07	5,72
243/11	Сосиска отварная	70	7,55	16,40	1,10	181,91	26,91	13,48	104,12	1,25	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00
207/12	Макароны, запеченные с сыром	180/5	9,74	9,00	51,70	331,77	76,09	15,22	101,69	1,26	58,60	66,52	1,24	0,13	0,04
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	25,93	36,14	108,77	865,15	287,24	116,06	422,77	5,54	88,60	131,37	5,06	0,33	12,88
Завтрак вторник (первая неделя)															
47/11	Салат из квашеной капусты	100	1,57	4,90	7,53	78,93	41,29	14,07	30,29	0,57	0,00	0,00	2,30	0,02	24,79
TK14/24	Котлета Киевская	100	9,80	17,50	9,20	233,00	9,40	13,00	75,70	0,70	17,70	32,65	0,20	0,03	0,00
313/11	Картофель запеченный	180	5,36	16,03	25,30	268,95	24,58	47,76	120,93	1,89	0,00	0,00	7,60	0,21	19,01
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	19,81	39,63	77,30	744,21	162,83	143,07	324,42	5,06	17,70	69,37	10,75	0,38	75,55
Завтрак среда (первая неделя)															
188/11	Запеканка рисовая с творогом	180	9,70	8,49	51,40	311,74	98,00	61,08	182,94	1,46	37,80	60,12	2,33	0,08	6,76
-	Молоко сгущенное	20	1,35	1,50	10,10	57,50	54,03	5,92	38,11	0,03	5,04	9,40	0,04	0,01	0,08
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Йогурт	100	5,00	1,50	8,50	65,80	124,00	15,00	95,00	0,10	10,00	40,00	2,50	0,03	0,60
	Итого за прием	51,18	16,05	11,49	84,67	490,79	354,79	137,04	379,55	2,69	52,84	146,24	5,52	0,18	39,19

	Завтрак четверг (первая неделя)														
53/11	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,69	4,09	8,57	76,79	34,37	21,53	43,21	1,34	0,00	34,52	1,94	0,05	12,59
АКТ	Сиченики мясо-рыбные	100	15,13	23,22	14,70	325,54	36,78	40,63	188,15	1,58	2,76	10,30	4,82	0,24	1,09
312/11	Пюре картофельное	180	4,46	6,67	19,01	155,17	51,31	38,71	114,15	1,41	44,79	50,52	0,09	0,19	30,53
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60
	Итого за прием	51,18	24,42	35,19	77,76	723,12	211,93	168,22	441,21	6,26	47,55	132,20	7,51	0,60	58,29
	Завтрак пятница (первая неделя)														
40/11	Салат из картофеля с морковью и горошком	100	2,76	7,02	10,24	113,59	31,55	25,46	66,60	0,94	19,60	549,41	2,90	0,09	14,17
291/11	Плов из птицы	60/120	18,64	24,24	30,51	417,60	28,70	40,84	203,55	1,99	60,48	69,45	4,32	0,09	1,58
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	28,27	36,48	85,91	784,29	230,48	136,12	442,91	5,27	110,08	670,68	7,66	0,31	22,87
	Завтрак суббота (первая неделя)														
47/11	Салат из квашеной капусты	100	1,57	4,90	7,53	78,93	41,29	14,07	30,29	0,57	0,00	0,00	2,30	0,02	24,79
213/11	Омлет с запеченным картофелем	180	13,44	19,19	19,23	299,62	88,19	36,60	226,07	2,80	128,97	233,22	5,18	0,15	9,86
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
428/11	Булочка "Школьная"	60	4,78	1,71	33,39	161,44	18,21	12,49	44,19	0,65	4,99	14,76	0,93	0,07	1,45
	Итого за прием	51,18	19,79	25,80	74,82	595,74	226,45	118,20	364,05	5,12	133,96	284,70	9,06	0,30	67,85
	Завтрак понедельник (вторая неделя)														
67/11	Винегрет овощной	100	1,38	9,92	7,41	123,53	32,88	19,17	41,80	0,80	0,00	211,18	4,55	0,05	14,16
279/11	Тефтели с соусом	80/50	10,20	21,68	13,67	288,22	24,80	23,54	122,74	1,60	17,70	95,95	3,78	0,16	2,44
АКТ	Каша гречневая с маслом сливочным	180/5	9,92	11,68	44,55	327,08	19,53	156,71	235,88	5,29	65,05	75,06	0,75	0,34	0,00
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	24,64	44,49	101,11	904,45	166,68	266,77	496,12	9,62	82,75	419,05	9,74	0,67	30,68
	Завтрак вторник (вторая неделя)														
21/11	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,84	4,97	6,10	72,03	22,81	13,17	27,58	0,59	0,00	0,00	3,45	0,02	5,44
289/11	Рагу из птицы	50/150	15,44	18,19	19,61	300,22	39,04	44,79	174,25	2,06	27,20	456,25	3,64	0,17	9,69
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	19,36	24,36	60,98	535,58	149,41	126,20	299,33	4,55	27,20	492,97	7,74	0,31	46,88

	Завтрак среда (вторая неделя)														
1/11	Бутерброд с маслом	30/10	2,31	8,97	14,72	145,89	7,57	9,44	25,48	0,60	59,00	71,30	0,22	0,04	0,00
368/04	Творожные батончики с сах-й пудрой	180	22,70	21,31	64,96	532,72	153,47	30,22	250,46	1,54	107,76	198,54	1,67	0,13	0,18
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Итого за прием	51,18	25,01	30,28	94,35	734,36	239,80	94,70	339,44	3,24	166,76	306,56	2,54	0,23	31,93
	Завтрак четверг (вторая неделя)														
48/12	Салат из овощей с морской капустой	100	1,61	5,17	10,89	95,04	27,00	41,52	52,90	2,87	0,00	30,98	2,35	0,08	17,54
290/11	Курица тушеная в соусе (томатном)	80/50	14,20	17,42	3,34	226,54	37,99	29,72	133,60	1,37	47,70	136,84	1,90	0,08	3,96
304/11	Рис отварной	180	4,48	7,18	45,41	255,14	153,50	131,24	212,39	2,61	46,83	118,99	1,51	0,17	57,15
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60
	Итого за прием	51,18	23,85	31,45	107,63	797,79	325,25	293,52	509,59	11,39	94,53	329,53	6,65	0,49	126,00
	Завтрак пятница (вторая неделя)														
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,97	8,66	92,68	39,84	21,49	41,57	1,35	0,00	11,40	2,75	0,02	10,78
229/11	Рыба тушеная с овощами	80/50	20,67	13,02	5,02	219,29	47,33	44,50	214,03	1,05	40,61	456,97	3,89	0,19	2,66
312/11	Пюре картофельное	180	4,46	6,67	19,01	155,17	51,31	38,71	114,15	1,41	44,79	50,52	0,09	0,19	30,53
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	29,70	26,87	68,17	632,76	227,95	172,05	465,45	5,74	85,40	555,75	7,39	0,52	58,05
	Завтрак суббота (вторая неделя)														
42/11	Салат картофельный с огурцами и горошком	100	1,77	5,52	10,81	98,37	14,01	17,54	44,20	0,69	0,00	13,03	3,10	0,07	5,72
255/11	Печень по-строгановски	80/50	13,26	10,47	3,42	160,51	34,57	22,83	226,43	4,76	3654,69	6234,52	3,58	0,18	12,85
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,16	7,58	41,05	248,81	153,54	101,82	160,80	2,81	49,56	117,17	2,07	0,21	52,92
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	24,27	24,77	90,55	671,02	289,68	210,43	528,93	10,16	3704,25	6401,44	9,40	0,58	103,24
	Завтрак понедельник (третья неделя)														
70/11	Огурец соленый	35	0,27	0,03	0,58	4,36	7,81	4,66	7,81	0,20	0,00	1,75	0,04	0,01	0,70
392/11	Пельмени отварные	180/5	13,76	28,92	32,55	439,01	20,45	20,04	93,44	1,03	15,54	28,67	0,04	0,05	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	17,11	30,15	68,40	606,70	115,82	92,94	198,75	3,13	15,54	67,14	0,73	0,18	32,45

	Завтрак вторник (третья неделя)														
	Сыр порциями	20	4,89	4,72	0,00	63,20	183,04	8,70	93,96	0,21	25,20	57,60	0,10	0,00	0,22
213/11	Омлет с запеченным картофелем	180	13,44	19,19	19,23	299,62	88,19	36,60	226,07	2,80	128,97	233,22	5,18	0,15	9,86
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	2,31	0,90	15,45	80,69	6,60	9,90	25,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60
	Итого за прием	51,18	16,29	20,58	62,28	496,09	194,66	123,45	326,47	7,17	128,97	276,08	6,08	0,30	39,54
	Завтрак среда (третья неделя)														
71/11	Огурец свежий, помидор свежий	35/35	0,65	0,10	2,19	12,82	12,56	11,31	22,13	0,51	0,00	50,05	0,29	0,03	4,90
294/11	Котлеты рубленые из птицы	100	16,51	17,63	15,64	284,43	47,59	24,11	155,26	1,64	29,04	466,86	7,01	0,10	0,14
321/11	Капуста тушеная	180	4,24	5,32	17,99	133,53	109,67	36,94	75,36	1,51	37,60	132,79	0,38	0,07	38,27
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	24,48	24,25	71,09	594,11	257,38	140,60	350,25	5,56	66,64	686,42	8,33	0,32	75,06
	Завтрак четверг (третья неделя)														
67/11	Винегрет овощной	100	1,38	9,92	7,41	123,53	32,88	19,17	41,80	0,80	0,00	211,18	4,55	0,05	14,16
279/11	Тефтели с соусом	80/50	10,20	21,68	13,67	288,22	24,80	23,54	122,74	1,60	17,70	95,95	3,78	0,16	2,44
АКТ	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5	0,02	4,04	0,04	36,63	52,59	32,44	38,20	0,68	29,50	54,75	0,44	0,03	7,80
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	18,47	40,86	66,28	701,48	280,50	144,97	375,50	5,42	77,20	413,70	9,21	0,37	31,52
	Завтрак пятница (третья неделя)														
16/12	Салат "Летний"	100	1,27	5,10	7,29	79,62	22,02	18,62	42,96	0,81	0,00	53,23	2,51	0,06	18,17
291/11	Плов из птицы	60/120	18,19	21,52	31,66	386,91	57,95	62,84	216,78	2,08	32,64	55,14	4,40	0,13	6,36
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	22,54	27,82	74,22	629,86	167,53	149,70	357,24	4,79	32,64	145,09	7,56	0,31	56,28
	Завтрак суббота (третья неделя)														
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,97	8,66	92,68	39,84	21,49	41,57	1,35	0,00	11,40	2,75	0,02	10,78
АКТ	Сиченики мясо-рыбные	100	15,13	23,22	14,70	325,54	36,78	40,63	188,15	1,58	2,76	10,30	4,82	0,24	1,09
312/11	Пюре картофельное	180	4,46	6,67	19,01	155,17	51,31	38,71	114,15	1,41	44,79	50,52	0,09	0,19	30,53
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00

	Итого за прием	51,18	22,62	36,47	67,55	685,22	213,00	161,58	422,57	5,87	47,55	109,08	8,32	0,54	56,48
	Завтрак понедельник (четвертая неделя)														
	Икра кабачковая	100	1,50	5,54	6,55	80,84	24,20	17,92	28,19	0,78	0,02	40,00	2,50	0,04	6,00
243/11	Сосиска отварная	70	7,55	16,40	1,10	181,91	26,91	13,48	104,12	1,25	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00
207/12	Макароны, запеченные с сыром	180/5	9,74	9,00	51,70	331,77	76,09	15,22	101,69	1,26	58,60	66,52	1,24	0,13	0,04
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	21,87	32,14	94,62	757,85	214,76	114,86	331,50	5,19	58,62	143,24	4,67	0,29	37,79
	Завтрак вторник (четвертая неделя)														
	Огурцы консервированные	35	0,26	0,03	1,91	8,88	7,08	4,26	7,31	0,18	0,00	0,00	0,53	0,01	0,70
АКТ	Котлета Богатырская	100	11,56	21,37	11,33	281,74	35,76	22,91	140,47	1,90	25,00	430,92	5,64	0,15	2,71
4/12, 348	Рагу из овощей	180	3,59	8,51	19,88	166,71	81,67	54,71	105,12	1,68	52,91	924,62	0,67	0,14	41,98
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	18,55	31,12	68,60	622,95	213,98	149,23	348,60	5,69	77,91	1392,40	7,50	0,42	59,47
	Завтрак среда (четвертая неделя)														
71/11	Помидор свежий	35	0,38	0,07	1,30	7,92	4,75	6,65	8,46	0,31	0,00	46,55	0,25	0,02	3,50
279/11	Тефтели с соусом	80/50	10,20	21,68	13,67	288,22	24,80	23,54	122,74	1,60	17,70	95,95	3,78	0,16	2,44
АКТ	Каша гречневая с маслом сливочным	180/5	9,92	11,68	44,55	327,08	19,53	156,71	235,88	5,29	65,05	75,06	0,75	0,34	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60
	Итого за прием	51,18	24,06	35,11	107,51	844,29	155,84	277,94	477,78	11,74	82,75	260,28	5,67	0,68	53,29
	Завтрак четверг (четвертая неделя)														
45/11	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	4,99	9,32	86,61	47,92	17,26	31,87	0,59	0,12	211,99	2,34	0,03	36,75
290/11	Курица тушеная в соусе (томатном)	80/50	14,20	17,42	3,34	226,54	37,99	29,72	133,60	1,37	47,70	136,84	1,90	0,08	3,96
304/11	Рис отварной	180	4,48	7,18	45,41	255,14	153,50	131,24	212,39	2,61	46,83	118,99	1,51	0,17	57,15
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	27,11	34,81	103,23	821,39	409,64	248,04	550,62	6,91	124,65	519,64	6,19	0,41	104,98
	Завтрак пятница (четвертая неделя)														
1/11	Бутерброд с маслом	30/10	2,31	8,97	14,72	145,89	7,57	9,44	25,48	0,60	59,00	71,30	0,22	0,04	0,00
367/04	Галушки творожные	180	21,78	16,44	40,22	391,46	166,15	27,89	255,08	1,33	90,51	163,20	1,02	0,09	0,20

-	Молоко сгущенное	20	1,62	1,80	12,23	69,42	64,84	7,10	45,73	0,04	5,76	11,28	0,05	0,01	0,10
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Итого за прием	51,18	25,71	27,21	81,84	516,63	309,75	90,03	364,31	2,47	96,27	211,20	1,72	0,16	32,05
	Завтрак суббота (четвертая неделя)														
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,97	8,66	92,68	39,84	21,49	41,57	1,35	0,00	11,40	2,75	0,02	10,78
392/11	Пельмени отварные	180/5	13,76	28,92	32,55	439,01	20,45	20,04	93,44	1,03	15,54	28,67	0,04	0,05	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	18,27	36,09	76,48	695,02	147,85	109,77	232,51	4,28	15,54	76,79	3,44	0,19	42,53
	<i>Средняя калорийность за 24 дня</i>					664,32									

Фрукты свежие и кондитерские изделия выдаем на сумму указанную в примерном меню

Согласовано:

Начальник группы МКУ (СОУ)

Плахотнюк В. Н

" _____ " _____ 2016 г.