

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 1-4 классов общеобразовательных организаций города Новый Уренгой

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход г / Цена руб	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г	г	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак понедельник (первая неделя)															
175/11	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,97	7,93	31,30	220,91	147,95	51,07	163,70	1,08	49,50	66,27	0,36	0,13	4,42
	Джем (пром-го произ-а)	20	0,08	0,00	13,06	50,13	2,80	1,40	1,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
	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
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	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	47,99	12,48	13,25	69,33	443,78	416,95	122,81	339,96	3,05	74,70	160,59	1,11	0,22	36,49
Завтрак вторник (первая неделя)															
67/11	Винегрет овощной	60	0,83	5,95	4,45	74,12	19,73	11,50	25,08	0,48	0,00	126,71	2,73	0,03	8,50
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
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,71	35,90	212,01	12,17	8,34	46,06	0,85	28,91	32,65	0,84	0,09	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	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	47,99	18,31	32,95	79,20	686,18	141,77	104,13	272,58	4,46	46,61	292,17	8,01	0,37	25,02
Завтрак среда (первая неделя)															
-	Салат из морской капусты (пром. произ-ва)	25	0,21	0,04	0,68	3,91	8,80	36,98	11,96	3,48	0,00	0,00	0,00	0,01	0,20
282/11	Оладьи печеночные	80	12,95	13,28	4,18	187,19	12,39	15,33	212,66	4,89	5756,52	5883,51	4,40	0,19	9,66
312/11	Пюре картофельное	150	3,66	5,23	15,73	125,72	40,81	31,98	93,46	1,17	33,22	37,49	0,05	0,16	25,37
382/11	Какао с молоком	200	3,79	3,72	24,56	142,87	161,43	56,62	138,76	1,54	20,00	40,82	0,34	0,07	7,12
-	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	47,99	22,15	22,87	55,45	513,48	227,83	147,51	473,84	11,48	5809,74	5961,82	4,79	0,46	42,35
	Завтрак четверг (первая неделя)														
188/11	Запеканка рисовая с творогом	150	8,08	7,08	42,84	259,78	81,67	50,90	152,45	1,21	31,50	50,10	1,94	0,07	5,63
-	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	47,99	14,43	10,08	76,11	438,83	338,46	126,86	349,06	2,44	46,54	136,22	5,13	0,17	38,06
	Завтрак пятница (первая неделя)														
АКТ	Салат "Ивано-Франковский"	60	5,29	6,40	2,23	88,48	161,87	14,04	102,89	0,53	40,50	281,11	0,24	0,02	1,05
213/11	Омлет с запеченным картофелем	150	11,20	20,65	16,03	291,63	75,26	30,67	188,79	2,34	107,47	195,34	6,65	0,13	8,28
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
	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	47,99	21,75	29,24	79,04	655,04	353,30	135,04	412,57	7,26	152,96	533,93	8,71	0,32	58,13
	Завтрак суббота (первая неделя)														
31/12	Салат из свеклы с сыром	60	3,01	5,35	4,38	77,51	110,01	14,54	64,98	0,78	18,90	26,89	1,41	0,01	2,04
289/11	Рагу из птицы	50/125	15,69	17,60	10,92	265,54	31,66	40,26	168,40	1,92	28,80	45,53	2,91	0,15	8,75
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	47,99	20,30	23,56	40,48	454,88	226,74	115,55	312,08	4,23	47,70	109,28	4,98	0,25	24,87
	Завтрак понедельник (вторая неделя)														
АКТ	Салат из сол огурца с зел горошком	60	0,88	8,87	2,48	93,19	14,44	8,55	22,68	0,35	0,00	19,15	4,05	0,03	4,67
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
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,71	35,90	212,01	12,17	8,34	46,06	0,85	28,91	32,65	0,84	0,09	0,00
382/11	Какао с молоком	200	3,79	3,72	24,56	142,87	161,43	56,62	138,76	1,54	20,00	40,82	0,34	0,07	7,12
-	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	47,99	19,44	34,30	74,34	683,77	219,35	93,59	328,62	4,39	48,91	92,62	5,51	0,22	11,79
	Завтрак вторник (вторая неделя)														
25/04	Салат "Степной"	60	0,85	2,29	4,91	43,05	15,97	12,02	27,20	0,40	0,08	237,99	1,10	0,04	6,17
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
304/11	Рис отварной	150	3,74	5,99	39,00	211,82	6,83	26,57	81,00	0,56	39,03	44,08	0,28	0,04	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	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	47,99	26,42	19,68	70,56	549,81	146,29	140,79	391,34	3,47	79,64	573,52	5,02	0,34	37,91
	Завтрак среда (вторая неделя)														
47/11	Салат из квашеной капусты	60	0,94	2,94	4,52	47,36	24,77	8,44	18,18	0,34	0,00	0,00	1,38	0,01	14,88
АКТ	Котлета Богатырская	80	9,25	17,09	9,07	225,39	28,61	18,32	112,37	1,52	20,00	344,74	4,51	0,12	2,17
143/11	Рагу из овощей	150	2,32	7,05	9,53	111,32	43,06	34,71	66,14	1,07	44,09	77,71	0,31	0,09	26,17
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	47,99	14,11	27,69	48,30	495,90	181,51	122,22	275,39	4,46	64,09	459,31	6,86	0,31	57,30
	Завтрак четверг (вторая неделя)														
218/11	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5	20,54	14,12	19,86	288,86	177,62	25,64	234,87	0,82	77,38	119,15	0,58	0,05	0,09
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
	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	47,99	21,02	14,60	47,25	402,35	275,58	103,48	311,57	4,56	77,38	161,87	1,47	0,15	47,44
	Завтрак пятница (вторая неделя)														
	Огурцы консервированные	30	0,23	0,03	1,64	7,61	6,07	3,65	6,26	0,16	0,00	0,00	0,45	0,00	0,60
392/11	Пельмени отварные	150/5	11,76	25,61	27,81	383,21	17,20	17,09	79,94	0,88	17,70	43,75	3,66	0,04	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	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	47,99	13,59	26,25	54,63	502,65	108,34	81,49	164,90	2,57	17,70	80,61	4,77	0,13	14,68
	Завтрак суббота (вторая неделя)														
31/12	Салат из свеклы с сыром	60	3,01	5,35	4,38	77,51	110,01	14,54	64,98	0,78	18,90	26,89	1,41	0,01	2,04
ТК14/24	Котлета Киевская	75	9,80	17,50	9,20	233,00	9,40	9,40	75,70	0,70	17,70	32,65	0,20	0,03	0,00
313/11	Картофель запеченный	100	3,30	9,30	15,49	160,14	15,98	29,66	74,28	1,16	0,01	6,90	4,41	0,13	12,04
321/11	Капуста тушеная	50	1,17	1,48	4,88	51,09	29,18	10,37	21,98	0,41	10,64	17,05	0,10	0,02	10,58
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	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	47,99	18,82	34,23	58,92	631,28	247,73	125,61	317,44	4,55	47,25	120,21	6,77	0,28	56,41
	Завтрак понедельник (третья неделя)														
7/11	Бутерброд горячий с сыром	50	6,16	9,64	14,69	168,14	152,60	17,27	108,48	0,70	66,90	80,88	0,24	0,04	0,04
304/04	Каша Боярская	150	6,74	19,79	28,57	313,89	115,26	34,02	152,45	1,03	93,98	183,00	0,35	0,12	0,49
	Джем (пром-го произ-а)	20	0,08	0,00	13,06	50,13	2,80	1,40	1,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
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
	Итого за прием	47,99	13,04	29,44	71,20	590,20	351,33	106,84	324,43	3,12	160,88	300,74	1,25	0,22	14,71

71/11	Огурец свежий, помидор свежий	25/25	0,47	0,07	1,57	9,16	8,97	8,08	15,81	0,36	0,00	35,75	0,20	0,02	3,50
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
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,71	35,90	212,01	12,17	8,34	46,06	0,85	28,91	32,65	0,84	0,09	0,00
382/11	Какао с молоком	200	3,79	3,72	24,56	142,87	161,43	56,62	138,76	1,54	20,00	40,82	0,34	0,07	7,12
-	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	47,99	19,03	25,50	73,43	599,74	213,88	93,12	321,75	4,40	48,91	109,22	1,66	0,21	10,62
	Завтрак вторник (четвертая неделя)														
55/11	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,87	3,59	4,15	51,88	21,08	11,66	24,27	0,65	0,00	10,02	1,66	0,02	5,88
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	150	3,66	5,23	15,73	125,72	40,81	31,98	93,46	1,17	33,22	37,49	0,05	0,16	25,37
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	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	47,99	26,74	22,44	49,87	506,43	192,38	149,78	412,26	4,37	73,83	541,20	6,25	0,46	65,66
	Завтрак среда (четвертая неделя)														
25/04	Салат "Степной"	60	0,85	2,29	4,91	43,05	15,97	12,02	27,20	0,40	0,08	237,99	1,10	0,04	6,17
294/11	Котлеты рубленные из птицы	80	13,21	14,10	12,51	227,54	38,07	19,29	124,21	1,32	23,23	373,49	5,61	0,08	0,11
321/11	Капуста тушеная	150	3,53	4,44	14,99	111,27	91,39	30,79	62,80	1,25	31,34	110,66	0,32	0,06	31,89
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	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
	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	47,99	19,61	21,91	70,10	549,14	247,79	146,54	307,91	7,11	54,65	764,86	7,92	0,31	85,52
	Завтрак четверг (четвертая неделя)														
53/11	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	2,45	5,14	46,07	20,62	12,92	25,92	0,80	0,00	20,71	1,16	0,03	7,55
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
АКТ	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	8,79	6,34	39,56	254,11	15,72	139,27	207,72	4,68	0,00	1,42	0,57	0,30	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	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	47,99	25,61	26,82	73,22	638,55	159,40	242,66	445,94	8,38	47,70	195,83	4,29	0,50	25,59
	Завтрак пятница (четвертая неделя)														
71/11	Помидор свежий	25	0,27	0,05	0,93	5,66	3,40	4,75	6,05	0,22	0,00	33,25	0,18	0,01	2,50
392/11	Пельмени отварные	150/5	11,76	25,61	27,81	383,21	17,20	17,09	79,94	0,88	17,70	43,75	3,66	0,04	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	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	47,99	13,57	26,26	53,71	498,41	103,76	83,48	166,49	2,60	17,70	113,72	4,49	0,14	34,25
	Завтрак суббота (четвертая неделя)														
АКТ	Салат "Ивано-Франковский"	60	5,29	6,40	2,23	88,48	161,87	14,04	102,89	0,53	40,50	281,11	0,24	0,02	1,05
ТК13/23	Котлета Крестьянская	75	12,70	4,40	8,20	123,00	9,40	13,00	75,70	0,70	0,00	0,00	0,15	0,04	0,00
143/11	Рагу из овощей	150	2,32	7,05	9,53	111,32	43,06	34,71	66,14	1,07	44,09	77,71	0,31	0,09	26,17
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	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	47,99	21,85	18,45	44,93	432,34	297,49	123,39	325,23	3,80	84,59	395,54	1,35	0,24	58,97
	<i>Средняя калорийность за 24 дня</i>					554,92									

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

Согласовано:

Начальник группы МКУ (СОУ)

_____ Плахотнюк В. Н

" ____ " _____ 2016 г.