

"Согласовано":

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в
сфере прав потребителей и благополучия человека
по Республике Коми в городе Ухта _

_____ А.В.Мирненко

" ____ " _____

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №1 пгт.Троицко-

Печорск _____ О.А.Сумина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ №1 пгт. Троицко-Печорск
2020 - 2021 учебный год
(7 - 11 лет)

пгт. Троицко-Печорск
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В столовой МБОУ СОШ №1 пгт.Троицко -Печорск производится питание учащихся с 1 по 4 класс.
Режим питания трехразовый.

Завтрак с 9.40 до 10.55 часов.

Обед с 12.35 до 14.00 часов.

Обед предоставляется учащимся посещающим группу продленного дня, учащимся из семей в установленном порядке признанных малоимущими, старшеклассникам с 9 по 11 классы, учителям, техническому персоналу.

Полдник с 15.30 до 16.00 часов производится детям, посещающим группу продленного дня.

Обед предоставляется учащимся, посещающим группу продленного дня, учащимся из семей в установленном порядке признанных малоимущими.

Содержание производственных цехов, оборудование, инвентарь, посуда соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям и организации общественного питания.

В столовой обеспечивается поточность технологического процесса согласно санитарным нормам.

Кулинарная обработка продуктов проводится в соответствии с утвержденной нормативно-технологической документацией:

- овощи, употребляемые в сыром виде (порционно), хорошо промываются проточной водой, очищаются и повторно тщательно промываются кипяченой водой;

- обработка сырых и вареных овощей производится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках;

- овощи, картофель для приготовления супов нарезают перед варкой, закладывают в кипящую воду и варят в закрытой крышкой посуде, свежую зелень закладывают в готовое блюдо во время раздачи;

- котлеты, биточки из мясного и рыбного фарша, рыба готовятся тушением в духовом шкафу;

- отварное мясо, птицу для первых и вторых блюд нарезают на порции, заливают бульоном, кипятят в течение 5-7 минут и хранят в этом же бульоне при температуре +75° С до раздачи не более 1 часа;

- яйцо перед использованием в любое блюдо предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил: яйца вкрутую варят 10 минут после закипания;

- сосиски, вареные колбасы выдаются на раздачу после термической обработки (при варке 5 минут с момента закипания);

- творог используется для приготовления блюд из творога;

- с момента приготовления до отпуска I и II блюд находится на горячей плите не более 1-2 часов.

- Макароны, рис при приготовлении гарниров варят в большом объеме воды, в соответствии не менее 1:6 без последующей промывки.

- Для приготовления пищи в столовой МБОУ СОШ №1 пгт. Троицко-Печорск используется только йодированная поваренная соль.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед употреблением;

- продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее, чем за 30 минут до отпуска и хранят на холоде.

- закладывают овощи только в кипящую воду;

- свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи;

- фрукты, включающие цитрусовые, перед употреблением моются;

- в целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация III блюд аскорбиновой кислотой; аскорбиновая кислота вводится в компоты после их охлаждения до температуры не выше 15° С (перед реализацией) на одного ребенка 7-11 лет 60мг;

- употребление сырых овощей в натуральном виде урожая свежего года используется до 1 марта 2020 года;

Выдача готовой пищи в столовой осуществляется только после снятия пробы медицинским работником школы, результат бракеража регистрируется в журнале бракеража готовой продукции. Ежедневно в столовой отбирается суточная проба от каждой партии;

Суточные пробы хранятся не менее 48 часов с момента окончания срока реализации блюд в холодильнике - специально отведенном месте при температуре +2 +6° С.

Посуда для хранения суточной пробы (емкости и крышки) обрабатывается кипячением в течение 5 минут.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Издание 4-е 2008 г. Уральский региональный центр питания.

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)	Энергети ческая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------------	-----------------	--------------------------	--------------------	------------------	------------------------------

			Белки	Жиры	Углев.	ценность	В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
112	Каша молочная пшеничная	200.000	6.040	7.270	34.290	227.160	0.260	0.580	0.040	0.340	222.440	290.000	71.180	4.980
139	Яйцо вар.	40.000	5.080	4.600	0.280	62.800	0.004	0.000	0.008	0.096	2.920	9.580	0.576	0.136
376	Бутерброд с сыр\масло	30/20/05	6.620	9.480	10.060	152.000	0.022	0.385	0.000	0.248	117.865	69.490	10.090	0.303
89	Флоды свежие	200.000	3.000	0.200	42.000	198.000	0.000	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
300	Чай с сахаром	200.000	0.120		12.040	48.640	0.000	0.040	0.000	0.000	8.540	12.860	6.600	1.440
			20.860	21.550	98.670	688.600	0.286	33.005	0.108	1.084	383.765	403.930	106.446	8.059
Обед														
45	Суп картоф.с бобовыми	250	2.340	3.890	13.610	98.790	0.400	7.825	0.025	0.263	71.080	172.580	66.500	4.350
212	Кура отварная	90	23.429	46.820	1.249	312.890	0.190	1.476	0.034	0.590	18.968	128.520	14.985	1.328
227	Макаронные изд.отвар.	150	5.510	5.200	35.320	211.090	0.075	0.045	0.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
247	Огурец нарезка	30	0.390	0.030	0.690	3.900	0.003	0.750	0.000	0.015	3.750	3.000	1.500	0.180
282	Компот из св.ягод	200	0.160	0.000	14.990	60.640	0.020	5.400	0.020	0.220	18.600	10.980	8.000	0.680
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			36.335	36.803	93.186	819.769	0.668	15.496	0.079	2.078	123.783	357.253	108.340	7.453
Полдник														
318	Коржик молочный	60	7.090	7.020	40.600	242.100	0.048	0.084	0.000	0.420	7.338	25.956	9.834	0.498
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.040	0.000	0.000	8.540	12.860	6.600	1.440
	Йогурт	100	11.000	8.000	16.000	14.000								
			15.210	15.020	68.640	43.740	0.048	0.124	0.000	0.420	15.878	38.816	16.434	1.938
	Итого:		72.405	93.533	260.496	1551.979	1.022	48.625	0.187	3.591	523.426	799.999	231.120	17.450

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														

202	Тефтели ежики	70/50	9.160	13.530	9.440	196.140	0.030	0.710	0.000	0.630	18.340	114.930	19.030	0.850
219	Каша гречневая	150	8.730	5.430	45.000	263.810	0.210	0.190	0.000	0.480	38.640	202.760	52.940	4.500
271	Какао со сгущ.молоком	200	3.780	3.910	26.040	154.150	0.040	0.076	0.020	0.100	242.480	235.720	33.040	1.120
379	Бутерброд с маслом	30/10	1.700	15.100	10.260	183.600	0.040	0.560	0.000	0.480	9.600	20.400	7.600	0.360
			23.370	37.970	90.740	797.700	0.330	1.536	0.020	1.690	309.060	573.810	112.610	6.830
Обед														
37	Борщ со свеж.капастой	250	1.900	6.660	10.810	111.110	0.100	27.050	0.025	9.375	119.550	129.425	96.050	2.625
205	Колбаса отварная	90	8.512	20.624	2.018	231.064	0.000	0.027	0.000	0.360	19.125	78.985	9.549	0.972
92	Рагу из овощей	200	3.720	14.870	22.570	238.990	0.240	30.820	0.060	7.600	152.400	210.820	80.480	2.800
274	Кисель пл/ягодный	200	1.360	0.000	29.020	116.190	0.000	0.000	0.000	0.000	1.360	0.000	0.000	0.200
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			19.998	43.177	91.745	830.554	0.340	57.897	0.085	17.335	292.435	419.040	186.079	6.597
Полдник														
312	Булочка домашняя	60	4.370	7.070	36.800	228.200	0.048	0.084	0.000	0.420	7.338	25.956	9.834	0.498
300	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
			6.370	7.270	42.600	264.200	0.128	16.080	0.020	0.820	87.338	97.956	49.834	1.298
	Итого:		49.720	88.417	225.085	1892.454	0.798	75.513	0.125	19.845	688.833	1090.806	348.523	15.697

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
205	Сосиска отварная	90	8.516	19.845	1.946	22.401	0.000	0.027	0.000	0.360	19.125	78.985	9.549	0.972
227	Макаронные изд.отвар.	150	5.520	5.295	35.325	211.095	0.075	0.045	0.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
376	Чай с лимоном	200	0.070	0.010	15.310	61.620	0.000	5.800	0.000	0.020	16.100	19.580	10.480	1.800

376	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.022	0.385	0.000	0.248	117.865	69.400	10.090	0.303
			20.726	34.630	62.641	623.405	0.097	6.257	0.000	1.618	164.475	206.255	47.474	3.990
Обед														
48	Суп картоф.с фрикад.	250	9.760	6.820	19.000	175.100	0.110	5.350	0.010	0.360	18.380	119.180	28.950	1.590
161	Котлета рыбная	90	12.724	8,291,	7.920	161.989	0.113	0.304	0.023	0.709	49.455	221.805	34.909	1.035
95	Свекла тушеная	150	5.830	9.630	24.850	203.230	0.204	6.750	0.000	5.500	54.500	31.750	65.750	2.000
282	Компот из св.плодов	200	0.160	0.000	14.990	60.640	0.020	7.200	0.280	0.400	43.000	44.920	25.200	1.300
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			47.406	17.473	94.087	734.159	0.230	46.300	0.313	6.969	165.335	417.655	154.809	5.925
Полдник														
330	Ватрушка с повидлом	60	7.080	2.630	41.810	219.070	0.030	0.240	0.006	0.612	11.196	24.186	6.276	0.264
300	Чай с сахаром	200	0.120		12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
89	Плоды свежие	200	3.000	0.200	42.000	198.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
			10.200	2.830	95.850	465.710	0.090	32.260	0.066	1.012	47.466	52.616	27.576	2.184
	Итого:		78.332	54.933	252.578	1804.699	0.417	84.817	0.379	9.599	377.276	61.881	229.859	12.099

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
189	Котлета мясная	90	13.731	15.068	7.380	588.945	0.056	0.122	0.000	0.608	25.808	105.053	19.958	0.855
241	Пюре картофельное	150	3.195	6.060	23.295	160.455	0.105	6.410	0.015	0.190	34.290	73.970	24.240	0.390
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
379	Бутерброд с маслом	30/10	1.700	15.100	20.200	183.600	0.430	0.794	0.000	0.480	9.600	20.400	7.600	0.360
			29.100	36.228	62.915	981.640	0.591	7.346	0.015	1.070	73.968	205.853	55.098	2.830
Обед														

50	Суп рыбный	250	13.210	4.110	6.700	116.240	0.000	5.500	0.200	2.300	11.700	16.900	41.400	0.700
211	Плов с птицей	200	37.200	45.330	41.050	747.090	0.300	8.960	0.180	2.320	100.020	694.740	98.620	6.880
247	Помидор порц.	50	0.550	0.050	1.200	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			57.466	89.323	82.077	1040.530	0.480	30.460	0.400	5.020	191.720	783.640	180.020	8.380
Полдник														
330	Булочка дорожная	60	4.130	8.000	34.120	345.000	0.054	0.006	0.000	0.366	19.278	35.514	11.202	0.480
300	Чай с лимоном	200	0.070	0.010	15.310	61.620	0.000	5.800	0.000	0.020	16.100	19.580	10.480	1.800
89	Фрукты свежие	200	0.800	0.600	19.000	84.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
			5.000	8.610	68.430	490.620	0.114	37.806	0.060	0.786	67.378	77.094	39.682	3.480
Итого:			91.566	134.161	213.422	2512.790	1.185	75.612	0.475	6.876	333.066	1066.587	274.800	14.690

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
132	Каша молочная рисовая	200	5.120	6.620	32.610	210.130								
224	Яйцо вареное	40	5.080	4.600	0.280	62.800	0.040	0.000	0.008	0.096	2.920	9.580	0.576	0.136
231	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.040	0.000	0.000	8.540	12.860	6.600	1.440
282	Фрукты свежие	200	3.000	0.200	42.000	198.000	0.000	32.000	0.060	0.400	32.000	28.000	18.000	1.200
375	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.022	0.385	0.000	0.248	117.865	69.490	10.090	0.303
			19.940	20.900	96.990	622.930	0.062	32.425	0.068	0.744	161.325	113.930	35.266	3.079
Обед														
43	Свекольник	250	1.930	6.340	10.050	104.160	0.100	7.800	0.200	2.400	31.600	26.800	63.100	1.300
178	Голубцы ленивые	90	8.434	8.602	6.338	136.553	0.023	6.559	0.000	0.281	27.810	69.480	16.583	0.675

227	Макароны отварные	150	5.520	5.295	35.326	211.095	0.075	0.045	0.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			20.510	21.260	91.081	633.648	0.198	14.424	0.200	3.671	75.065	53.575	100.338	3.610
Полдник														
314	Булочка молочная	60	1.740	2.390	28.500	158.000	0.042	0.540	0.000	0.366	10.170	27.150	9.220	0.462
	Коктейль молочный	200	3.200	2.500	9.500	327.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
200	Плоды свежие	200	1.600	1.600	41.600	180.000	0.220	32.000	0.120	0.800	32.000	44.000	36.000	2.400
			6.540	6.490	79.600	665.000	0.162	32.540	0.120	1.166	42.170	71.150	45.228	2.862
Итого:			46.990	87.463	267.671	1921.578	0.422	78.660	0.388	5.581	278.560	238.655	178.989	9.551

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
102	Каша молочная Дружба	200	6.550	8.330	35.000	241.110	0.120	0.580	0.020	0.280	217.780	208.960	41.180	1.760
139	Яйцо вареное	40	5.080	4.600	0.280	62.800	0.004	0.000	0.096	0.096	2.920	9.586	0.576	0.136
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
89	Плоды свежие	200	1.600	1.600	41.600	18.000	0.120	64.000	0.120	0.800	64.000	44.000	36.000	2.400
376	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.040	0.700	0.000	0.450	214.300	126.350	18.350	0.550
			19.970	24.010	99.070	684.550	0.284	65.300	0.236	1.626	503.270	394.326	99.406	5.566
Обед														
47	Суп картоф.с бобовыми	250	2.340	3.890	13.610	98.790	0.400	7.825	0.025	0.263	71.080	172.580	66.500	4.350
184	Зразы паровые	90	11.044	14.403	12.742	217.620	0.056	1.181	0.000	2.284	12.859	97.718	21.859	0.776
224	Макароны	150	5.520	5.295	35.325	211.095	0.075	0.015	2.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
247	Помидор порционно	50	0.550	0.050	1.200	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
282	Компот из св.ягод	200	0.160	0.000	14.490	60.640	0.020	5.400	0.020	0.220	18.600	10.980	8.000	0.680
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			24.120	22.361	104.694	729.345	0.551	13.265	0.045	3.757	113.924	317.565	113.714	6.721
Полдник														
318	Коржик молочный	60	4.090	7.020	40.000	242.100	0.048	0.084	0.000	0.420	7.338	25.956	9.834	0.498
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
	Йогурт	100	11.000	8.000	16.000	140.000								
			15.210	15.020	68.040	430.740	0.048	0.104	0.000	0.420	11.608	32.386	13.134	1.218
	Итого:		59.300	61.391	271.804	1844.635	0.883	52.875	0.281	5.803	628.802	322.965	350.583	13.505

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
205	Колбаса отварная	90	8.512	20.624	2.018	231.064	0.000	0.027	0.000	0.360	19.125	78.985	9.549	0.972
227	Макароны отварные	150	5.520	5.295	35.325	211.095	0.075	0.045	0.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
285	Коф. напиток со сгущ.	200	2.010	2.390	25.650	131.870	0.040	0.560	0.020	0.100	177.920	128.240	19.040	0.180
379	Бутерброд с маслом	30/10	1.700	15.100	20.200	183.600	0.430	0.794	0.000	0.480	9.600	20.400	7.600	0.360
			17.742	43.409	83.193	757.629	0.545	1.426	0.020	1.930	218.030	274.770	52.463	2.427
Обед														
63	Щи со свеж.капустой	250	2.090	6.333	10.640	107.830	0.125	35.900	0.375	0.550	192.180	152.230	89.500	2.800
162	Котлета рыбная любит.	90	12.728	8.614	8.228	189.338	0.113	0.303	0.023	0.709	49.455	221.805	34.909	1.035
241	Пюре картофельное	150	3.195	6.060	23.295	160.455	0.105	6.410	0.015	0.190	34.290	73.970	24.240	0.990
247	Огурец порционно	30	0.300	0.030	0.700	5.000	0.005	0.900	0.000	0.025	4.250	4.500	2.500	0.240
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			23.405	21.300	75.076	610.785	0.415	59.480	0.430	1.795	354.680	499.860	187.270	5.750
Полдник														
312	Булочка домашняя	60	4.370	7.070	36.800	228.200	0.048	0.084	0.000	0.420	7.338	25.956	9.834	0.498
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.646	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
200	Фрукты свежие	200	0.800	0.800	20.800	90.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
			5.290	7.870	69.640	366.846	0.108	32.104	0.060	0.820	43.608	54.386	31.134	2.418
	Итого:		46.437	72.579	227.909	1735.260	1.068	93.010	0.510	4.545	616.318	829.016	270.867	10.595

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
189	Котлета мясная	90	13.731	15.068	7.380	588.945	0.056	0.122	0.000	0.608	25.808	105.053	19.958	0.855
224	Рис отварной	150	3.885	5.085	40.275	225.180	0.030	0.190	0.000	0.290	3.320	39.780	10.110	0.530
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.646	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
376	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.040	0.700	0.000	0.450	214.300	126.350	18.350	0.550
			24.356	29.633	68.935	627.820	0.126	1.032	0.000	1.348	247.698	266.170	51.718	2.655
Обед														
53	Суп молочный с макар.	250	6.980	7.650	24.660	195.100	0.000	0.500	0.000	0.600	106.800	14.600	91.600	0.600
192	Печень по-строгоновски	90	29.982	37.222	6.042	475.908	0.439	17.047	14.614	2.428	14.445	493.650	28.305	10.620
218	Каша гречневая	150	8.730	5.430	45.000	263.810	0.210	0.190	0.000	0.480	38.640	202.760	52.940	4.500
274	Кисель плягодный	200	1.360	0.000	29.020	6.900	0.000	0.000	0.000	0.000	1.360	0.000	0.000	0.200
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			48.227	47.189	131.378	1022.039	0.649	15.843	12.990	2.310	159.640	651.160	169.700	14.740
Полдник														
330	Ватрушка с повидлом	60	7.080	2.630	41.810	219.070	0.030	0.240	0.006	0.612	11.196	24.186	6.276	0.264
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
			9.080	2.830	47.610	255.070	0.110	16.240	0.026	1.012	91.196	96.186	46.276	1.064
	Итого:		81.663	79.652	247.923	1904.929	0.885	33.115	13.016	4.670	498.534	1013.516	267.694	18.459

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергети	Витамины	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	----------	----------	----------------------

реп.	наименование блюда	порции	(мг)			калорийная ценность	(мг)				(мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
201	Тефтели паровые	120	12.830	14.600	8.740	217.830	0.030	1.418	0.000	0.473	13.755	80.198	14.270	0.638
218	Каша гречневая	150	8.730	5.450	45.000	263.810	0.210	0.190	0.000	0.480	38.640	202.760	52.940	4.500
294	Чай с лимоном	200	0.070	0.010	15.310	61.620	0.000	5.800	0.000	0.020	16.100	19.580	10.480	1.800
379	Бутерброд с маслом	30/10	1.700	15.100	20.200	183.600	0.430	0.794	0.000	0.480	9.600	20.400	7.600	0.360
			23.330	35.160	89.250	726.860	0.670	8.202	0.000	1.453	78.095	328.398	85.290	7.298
Обед														
68	Суп рассольник Ленинг.	250	6.860	8.130	18.810	174.430	0.250	41.950	0.050	6.050	69.250	164.380	81.375	2.575
25	Сосиска отварная	90	8.516	19.845	1.946	22.401	0.000	0.027	0.000	0.360	19.125	78.985	9.549	0.972
235	Капуста тушеная	150	3.930	4.845	20.175	130.740	0.045	71.330	0.000	0.300	91.470	69.950	37.430	1.430
282	Компот из св.плодов	200	0.480	0.250	26.810	110.960	0.040	17.400	0.040	0.280	31.200	19.500	11.840	0.620
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			4.986	1.273	54.137	244.160	0.040	17.400	0.040	0.280	31.200	19.500	11.840	0.620
Полдник														
338	Шанежка с яблоками	60	2.410	1.420	23.400	118.900	0.048	0.084	0.000	0.420	7.338	25.956	9.834	0.498
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.646	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
200	Плоды свежие	200	0.800	0.800	19.000	84.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
			3.330	2.220	54.440	251.546	0.108	32.104	0.060	0.820	43.608	54.386	31.134	2.418
	Итого:		50.002	69.759	238.606	1733.124	1.113	171.010	0.150	9.223	330.623	707.204	288.557	15.205

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
212	Птица отварная	90	23.429	46.820	1.249	312.890	0.190	1.476	0.034	0.590	18.968	128.520	14.985	1.328
241	Пюре картофельное	150	3.195	6.060	23.295	16.455	0.150	6.410	0.015	0.190	34.290	73.970	24.240	0.990
282	Компот из св.ягод	200	0.160	0.000	14.490	60.640	0.020	5.400	0.020	0.220	18.600	10.980	8.000	0.680
376	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.040	0.700	0.000	0.450	214.300	126.350	0.550	
			33.404	62.360	49.094	615.775	0.335	13.986	0.069	1.330	284.050	339.820	63.910	3.400
Обед														
51	Суп крестьянский	250	2.310	7.740	15.430	140.590	130.125	35.900	0.375	0.550	192.180	152.230	89.500	2.800
189	Котлета мясная	90	13.731	15.068	7.380	588.945	0.056	0.122	0.000	0.608	25.808	105.053	19.958	0.855
252	Свекла туш.с яблоками	150	2.385	5.610	17.925	130.130	0.004	6.750	0.000	5.500	54.500	31.750	65.750	2.000
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			24.932	29.641	72.412	541.920	130.259	58.772	0.395	7.058	352.488	361.033	212.990	6.455
Полдник														
330	Булочка дорожная	60	4.130	8.000	34.120	345.000	0.054	0.006	0.000	0.366	19.278	35.514	11.202	0.480
294	Чай с лимоном	200	0.070	0.010	15.310	61.620	0.000	5.800	0.000	0.020	16.100	19.580	10.480	1.800
200	Плоды свежие	200	0.800	0.600	19.000	84.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
			5.000	8.610	68.430	490.620	0.114	37.806	0.060	0.786	67.378	77.094	39.682	3.480
	Итого:		63.336	100.611	189.936	1648.315	130.708	110.564	0.524	9.174	703.916	777.947	316.582	13.335

"Согласовано":

Заместитель начальника территориального
отдела Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Республике Коми в
городе Ухте

_____ А.В.Мирненко

" ____ " _____

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №1

пгт.Троицко-Печорск

_____ О.А.Сумина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ №1 пгт. Троицко-Печорск
2019-2020 учебный год
(12-18 лет)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В столовой МБОУ СОШ №1 пгт.Троицко - Печорск производится питание учащихся с 5 по 11 класс.

Режим питания двухразовый.

Завтрак с 10.35 до 11.55 часов.

Обед с 11.35 до 14.00 часов.

Обед предоставляется учащимся, посещающим группу продленного дня, учащимся из семей в установленном порядке признанных малоимущими.

Полдник с 15.30 до 16.00 часов производится детям, посещающим группу продленного дня.

Все продукты, поступающие в школьную столовую, соответствуют требованиям государственных стандартов, на все продукты имеются сертификаты соответствия и удостоверение о качестве.

Содержание производственных цехов, оборудование, инвентарь, посуда соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям и организации общественного питания.

В столовой обеспечивается поточность технологического процесса согласно санитарным нормам.

Кулинарная обработка продуктов проводится в соответствии с утвержденной нормативно-технологической документацией:

- овощи, употребляемые в сыром виде (порционно), хорошо промываются проточной водой, очищаются и повторно тщательно промываются кипяченой водой;

- обработка сырых и вареных овощей производится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках;

- овощи, картофель для приготовления супов нарезают перед варкой, закладывают в кипящую воду и варят в закрытой крышкой посуде, свежую зелень закладывают в готовое блюдо во время раздачи;

- котлеты, биточки из мясного и рыбного фарша, рыба готовятся тушением в духовом шкафу;

- отварное мясо, птицу для первых и вторых блюд нарезают на порции, заливают бульоном, кипятят в течение 5-7 минут и хранят в этом же бульоне при температуре +75° С до раздачи не более 1 часа;

- яйцо перед использованием предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил: яйца вкрутую варят 10 минут после закипания;

- сосиски, вареные колбасы выдаются на раздачу после термической обработки (при варке 5 минут с момента закипания);

- творог используется для приготовления блюд из творога;

- с момента приготовления до отпуска I и II блюда находятся на горячей плите и мармите не более 2 часов.

- Макароны, рис при приготовлении гарниров варят в большом объеме воды, в соответствии не менее 1:6 без последующей промывки.

- Для приготовления пищи в столовой МБОУ СОШ №1 пгт. Троицко-Печорск используется только йодированная поваренная соль.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед употреблением;

- продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее, чем за 30 минут до отпуска и хранят на холоде.

- закладывают овощи только в кипящую воду;

- фрукты, включающие цитрусовые, перед употреблением моются;

- в целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация III блюд аскорбиновой кислотой; аскорбиновая кислота вводится в компоты после их охлаждения до температуры не выше 15° С (перед реализацией) на одного ребенка 12-18 лет 70мг;

- употребление сырых овощей в натуральном виде урожая свежего года используется до 1 марта 2020 года;

Выдача готовой пищи в столовой осуществляется только после снятия пробы медицинским работником школы, результат бракеража регистрируется в журнале бракеража готовой продукции. Ежедневно в столовой отбирается суточная проба от каждой партии;

Суточные пробы хранятся не менее 48 часов с момента окончания срока реализации блюд в холодильнике - специально отведенном месте при температуре +2 +6° С.

Посуда для хранения суточной пробы (емкости и крышки) обрабатывается кипячением в течение 5 минут.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Издание 4-е 2008 г. Уральский региональный центр питания.

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
114	Каша молочная рисовая	200	5.120	6.620	32.610	210.130	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
139	Яйцо вареное	40	5.800	4.600	0.280	62.800	0.040	0.000	0.008	0.096	2.920	9.580	0.576	0.136
376	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.022	0.385	0.000	0.248	117.865	69.490	10.090	0.303
89	Фрукты свежие	200	3.000	0.200	42.000	198.000	0.000	32.000	0.060	0.400	32.000	28.000	88.000	1.200
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.040	0.000	0.000	8.540	12.860	6.600	1.440
			19.940	20.900	96.990	622.930	0.062	32.425	0.068	0.744	161.325	119.930	35.266	3.079
Обед														
45	Суп картоф.с бобовыми	250	2.340	3.890	13.610	98.790	0.404	7.825	0.025	0.263	71.080	172.580	66.500	4.350
212	Кура отварная	100	25.050	25.050	1.338	320.340	0.050	1.600	0.040	0.560	20.230	131.780	15.980	1.420
247	Огурцы нарезка	30	0.390	0.030	0.069	3.900	0.003	0.750	0.000	0.015	3.750	3.000	1.500	0.180
227	Макаронные изд.отвар.	180	6.624	6.360	42.384	253.320	0.090	0.054	0.000	1.188	13.662	56.574	20.820	1.098
282	Компот из св.ягод	200	0.160	0.000	14.490	60.640	0.020	5.400	0.020	0.220	16.800	10.980	8.000	0.680
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			39.070	36.353	99.218	870.190	0.567	15.629	0.085	2.246	127.322	374.914	112.800	7.728
	Итого:		59.100	57.253	196.280	1493.120	0.629	48.054	0.153	2.990	288.647	488.844	148.066	10.807

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (мг)	Энергети ческая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------------	----------------	--------------------------	--------------------	------------------	------------------------------

		и	Белки	Жиры	Углев.	ценность	В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
202	Тефтели - ежики	70/50	9.160	13.530	9.440	196.140	0.040	0.710	0.000	0.630	18.340	114.930	19.030	0.850
219	Каша гречневая	180	10.476	6.540	54.000	316.572	0.252	0.228	0.000	0.576	46.368	243.312	63.528	5.400
271	Какао со сгущ.молоком	200	3.780	3.910	26.070	154.150	0.040	0.076	0.020	0.100	242.480	235.720	30.040	1.120
379	Бутерброд с маслом	30/10	1.700	15.100	10.260	183.600	0.040	0.560	0.000	0.480	9.600	20.400	7.600	0.360
			25.116	39.080	99.070	850.462	0.372	1.574	0.020	1.786	316.788	614.362	120.198	7.730
Обед														
37	Борщ со св.капустой	250	1.900	6.600	10.810	111.110	0.100	27.050	0.025	9.375	119.550	129.425	96.050	2.625
205	Колбаса отварная	100	9.100	22.055	2.159	247.115	0.000	0.030	0.000	0.400	21.250	87.550	10.610	1.005
92	Рагу из овощей	200	3.720	14.870	22.570	238.990	0.240	30.820	0.060	7.600	152.400	210.820	80.480	2.800
274	Кисель плягодный	200	1.360	0.000	29.020	116.190	0.000	0.000	0.000	0.000	1.360	0.000	0.000	0.200
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			20.586	44.548	91.886	713.405	0.340	57.900	0.085	17.375	294.560	427.795	187.140	6.630
	Итого:		45.702	83.628	190.956	1563.867	0.712	59.474	0.105	19.161	611.348	1042.157	307.338	14.360

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														

205	Сосиска отварная	100	7.570	16.640	1.730	197.690	0.000	0.024	0.000	0.320	17.000	70.040	8.488	0.864
227	Макаронные изд.отвар.	180	6.624	6.360	42.384	253.320	0.090	0.054	0.000	1.188	13.662	56.574	20.820	1.098
294	Чай с лимоном	200	0.070	0.010	15.310	61.620	0.000	5.800	0.000	0.020	16.100	19.580	10.480	1.800
376	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.022	0.385	0.000	0.248	117.865	69.490	10.090	0.303
			20.884	32.490	69.484	664.630	0.112	6.263	0.000	1.776	164.627	215.684	49.878	4.065
Обед														
48	Суп картоф.с мясн.фрик.	250/35	9.760	6.820	19.000	175.100	0.110	5.350	0.010	0.360	18.380	119.180	28.950	1.590
161	Котлета рыбная	100	13.2	8.93	8.53	179.99	0.12	3.2	0.01	0.76	27.8	106.52	19.05	0.55
95	Свекла тушеная	180	3.830	9.630	24.850	203.230	0.004	6.750	0.000	5.500	54.500	31.750	65.750	2.000
282	Компот из св.плодов	200	0.160	0.000	14.990	60.640	0.020	7.200	0.280	0.400	43.000	44.920	25.210	1.300
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			31.456	26.403	94.697	752.160	0.254	22.500	0.310	7.020	143.680	302.370	138.950	5.440
	Итого:		52.340	59.893	164.181	1416.790	0.366	28.763	0.310	8.796	308.307	518.054	188.828	9.505

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
189	Котлета мясная	100	14.688	16.113	7.890	243.038	0.063	0.135	0.000	0.675	28.675	116.725	22.175	0.950
241	Пюре картофельное	180	3.840	7.575	29.130	200.560	0.131	8.013	0.019	0.288	42.860	92.460	30.300	1.238

300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
379	Бутерброд с маслом	30/10	1.700	15.100	20.200	183.600	0.400	0.560	0.000	0.480	9.600	20.400	7.600	0.360
			20.348	38.788	69.260	675.838	0.594	8.728	0.019	1.443	85.405	236.015	63.375	3.268
Обед														
50	Суп рыбный	250	13.210	4.110	6.700	116.240	0.100	5.500	0.200	2.300	11.700	16.900	41.400	0.700
211	Плов с птицей	200	37.200	45.330	41.050	747.090	0.300	8.960	0.180	2.320	100.020	694.740	98.620	6.880
247	Помидор порционно	50	0.550	0.050	1.200	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			57.466	50.713	82.077	1040.530	0.480	30.460	0.400	5.020	191.720	783.640	180.020	8.380
	Итого:		77.814	89.501	151.337	1716.368	1.074	39.188	0.419	6.463	277.125	1019.655	243.395	11.648

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
210	Кура в соусе с томатом	70/50	34.500	41.620	5.440	534.290	0.070	2.010	0.060	1.100	30.210	187.500	28.270	1.120
224	Рис отварной	180	4.668	6.108	48.336	270.220	0.040	0.240	0.000	0.360	4.150	49.640	12.638	0.663
282	Компот из св.ягод	200	0.160	0.000	14.490	60.640	0.020	5.400	0.020	0.220	18.600	10.980	8.000	0.680
376	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.022	0.385	0.000	0.248	117.865	69.490	10.090	0.303

			45.948	57.208	78.326	1017.150	0.152	8.035	0.080	1.928	170.825	317.610	58.998	2.766
Обед														
43	Свекольник	250	1.930	6.340	10.050	104.160	0.125	11.400	0.025	6.000	97.350	143.550	98.525	3.300
178	Голубцы ленивые	100	7.497	7.646	5.634	121.380	0.020	5.830	0.000	0.250	24.720	61.760	14.740	0.600
227	Макароны отварные	180	6.624	6.360	42.384	253.320	0.090	0.054	0.000	1.188	13.662	56.574	20.820	1.098
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			20.677	21.369	97.435	660.700	0.235	17.304	0.025	7.438	140.002	268.314	137.385	5.718
	Итого:		66.625	78.577	175.761	1677.850	0.387	25.339	0.105	9.366	310.827	585.924	196.383	8.484

День: **Суббота**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
150	Оладьи творож.со сгущ.	150	23.488	13.888	41.36	348.61	0.075	1.325	0.038	0.75	128.65	166.85	27	0.975
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
	Коктейль молочный	200	3.200	2.500	9.500	327.000								
			26.808	16.388	62.900	724.450	0.075	1.345	0.038	0.750	132.920	173.800	30.300	1.695
Обед														

44	Суп овощной	250	1.930	5.860	12.590	115.240	0.100	27.050	0.025	9.375	119.550	129.425	96.050	2.625
204	Фрикадельки с/с	70/50	12.630	13.540	9.160	208.600	0.040	0.020	0.000	0.490	9.240	89.630	16.500	0.720
219	Каша гречневая	180	8.730	5.450	45.000	263.810	0.210	0.190	0.000	0.480	38.640	202.760	52.940	4.500
294	Чай с лимоном	200	0.070	0.010	15.310	61.620	0.000	5.800	0.000	0.020	16.100	19.580	10.480	1.800
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			27.866	25.883	109.387	782.470	0.350	33.060	0.025	10.365	183.530	441.395	175.970	9.645
	Итого:		54.674	42.271	172.287	1506.920	0.425	34.405	0.063	11.115	316.450	615.195	206.270	11.340

День: **Понедельник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
102	Каша Дружба	200	6.550	8.330	35.090	241.110	0.120	0.580	0.020	0.280	217.780	208.960	91.180	1.760
139	Яйцо вареное	40	5.800	4.600	0.280	62.800	0.040	0.000	0.008	0.096	2.920	9.580	0.576	0.136
376	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.022	0.385	0.000	0.248	117.865	69.490	10.090	0.303
89	Плоды свежие	200	1.600	1.600	41.600	180.000	0.120	64.000	0.120	0.800	64.000	44.000	36.000	2.400
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.040	0.000	0.000	8.540	12.860	6.600	1.440
			19.970	24.010	99.070	684.550	0.326	68.005	0.232	1.424	411.105	344.890	94.446	6.039
Обед														

47	Суп картоф.с бобовыми	250	2.830	2.860	21.760	124.090	0.200	12.725	0.025	1.000	51.950	135.475	54.700	2.325
184	Зразы паровые	100	12.271	15.129	14.158	241.800	0.060	0.000	0.000	2.540	14.290	108.570	24.290	0.860
224	Макаронны отв.	180	4.668	6.108	48.336	270.220	0.040	0.240	0.000	0.360	4.150	49.640	12.638	0.663
247	Помидор порционно	50	0.550	0.050	1.200	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			24.985	25.170	127.271	837.950	0.320	18.125	0.045	4.120	88.990	304.665	99.628	4.528
			44.955	49.180	226.341	1522.500	0.646	83.130	0.277	5.544	500.095	649.555	194.074	10.567

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
305	Колбаса отварная	100	9.100	22.055	2.159	247.115	0.000	0.030	0.000	0.400	21.250	87.550	10.610	1.005
227	Макаронны отварные	180	6.624	6.360	42.380	253.320	0.090	0.054	0.000	1.188	13.662	56.574	20.820	1.098
285	Кофейный н-к со сгущ.	200	2.010	2.390	25.650	131.870	0.040	0.560	0.020	0.100	177.920	128.240	19.040	0.180
379	Бутерброд с маслом	30/10	1.700	15.100	20.200	183.800	0.160	0.224	0.000	0.192	3.840	8.160	3.040	0.144
			19.434	45.905	90.389	816.105	0.290	0.868	0.020	1.880	216.672	280.524	23.510	2.427
Обед														
63	Щи со св.капустой	250	2.090	6.330	10.640	107.830	0.050	14.360	0.150	0.220	76.870	60.890	35.800	1.120
162	Котлета рыбная любит.	100	11.314	7.657	7.314	168.300	0.100	0.270	0.020	0.630	43.960	197.160	31.030	0.920

241	Пюре картофельное	180	3.840	7.575	29.130	200.560	0.131	8.013	0.019	0.288	42.860	92.460	30.300	1.238
247	Огурец порционно	30	0.300	0.030	0.700	5.000	0.005	0.900	0.000	0.025	4.250	4.500	2.500	0.240
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			24.050	22.815	80.911	650.890	0.366	39.543	0.209	1.563	247.940	427.010	139.630	4.318
			43.484	68.720	171.300	1466.995	0.656	40.411	0.229	3.443	464.612	707.524	163.140	6.745

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
189	Котлета мясная	100	14.688	16.113	7.890	243.380	0.063	0.135	0.000	0.675	28.675	116.725	22.175	0.950
241	Рис отварной	180	4.668	6.108	48.336	270.220	0.040	0.240	0.000	0.360	4.150	49.640	12.638	0.663
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	15.040	60.160	0.000	0.040	0.000	0.000	8.540	12.860	6.600	1.440
376	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.022	0.385	0.000	0.248	117.865	69.490	10.090	0.303
			26.096	31.701	81.326	725.418	0.125	0.800	0.000	1.283	159.230	248.715	51.503	3.356
Обед														
53	Суп молочный с макар.	250	6.980	7.650	24.660	195.100	0.000	0.500	0.000	0.600	106.800	14.600	91.600	0.600
192	Печень по строгановски	70/150	26.651	33.086	5.371	423.029	0.390	15.153	12.990	1.230	12.840	438.800	25.160	9.440
218	Каша гречневая	180	8.730	5.450	45.000	263.810	0.210	0.190	0.000	0.480	38.640	202.700	52.940	4.500
274	Кисель плягодный	200	1.360	0.000	29.020	16.190	0.000	0.000	0.000	0.000	1.360	0.000	0.000	0.200

			23.346	31.888	94.852	747.020	0.335	130.704	0.090	6.950	208.920	323.880	139.133	5.489
			46.676	67.048	184.102	1474.080	0.735	138.336	0.090	8.115	281.255	640.518	219.863	12.571

День: **Пятница**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
214	Рагу картоф.с курой	200	17.580	22.390	20.800	352.660	0.280	37.140	0.100	6.360	124.880	400.100	90.560	4.420
247	Огурец нарезка	30	0.300	0.030	0.700	5.000	0.005	0.900	0.000	0.025	4.250	4.500	2.500	0.240
282	Компот из св.ягод	200	0.160	0.000	14.490	60.640	0.020	5.400	0.020	0.220	18.600	10.980	8.000	0.680
376	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.040	0.700	0.000	0.450	214.300	126.350	18.350	0.550
			24.660	22.900	46.050	570.300	0.345	44.140	0.120	7.055	362.030	541.930	119.410	5.890
Обед														
51	Суп крестьянский	250	2.310	7.740	15.430	140.590	130.125	35.900	0.375	0.550	192.180	152.230	89.500	2.800
189	Котлета мясная	100	14.668	16.113	7.890	243.038	0.063	0.135	0.000	0.675	28.675	116.725	22.175	0.950
252	Свекла туш.с яблоками	180	2.385	5.610	17.925	130.130	0.004	6.750	0.000	5.500	54.500	31.750	65.750	2.000
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			25.869	30.688	74.372	682.958	130.272	58.785	0.395	7.125	226.750	375.705	217.425	6.550
			50.529	53.588	120.422	1253.258	130.617	102.925	0.515	1188.785	588.780	917.635	336.835	12.440



День: **Суббота**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Завтрак														
150	Оладьи твор.со сгущ.	150	23.488	13.888	41.360	348.610	0.075	1.325	0.038	0.750	128.650	166.850	27.000	0.975
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
	Коктейль молочный	200	3.200	2.500	9.500	327.000								
			26.808	16.388	62.900	724.450	0.075	1.345	0.038	0.750	132.920	173.800	30.300	1.695
Обед														
46	Суп с клецками	250	3.750	3.290	16.840	111.940	0.100	5.500	0.300	2.900	30.500	23.000	111.000	1.600
212	Кура отварная	100	25.050	25.050	1.338	320.340	0.050	1.600	0.040	0.560	20.230	131.780	15.980	1.420
227	Макароны отварные	180	6.624	6.360	42.384	253.320	0.090	0.054	0.000	1.188	13.332	56.574	20.820	1.098
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			41.930	35.923	93.689	854.800	0.320	23.154	0.360	5.048	144.392	283.354	187.800	4.918
	Итого:		68.738	52.311	156.589	1579.250	0.395	24.499	0.398	5.798	277.312	457.154	218.100	6.613

"Согласовано":

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Республике Коми в городе Ухте

_____ А.В.Мирненко

" ____ " _____

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №1

пгт.Троицко-Печорск

_____ О.А.Сумина

ПРИМЕРНОЕ ОДНОНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В
МБОУ СОШ №1 ПГТ.ТОИЦКО-ПЕЧОРСК
(7 - 14 лет)

пгт. Троицко-Печорск
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Режим питания одноразовый - обед

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованиям государственных стандартов. Сырые продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовление пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд:

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках;

- котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша и рыбу кусками обжаривают готовятся в духовом шкафу;
- вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо добавляемое в первое блюдо подвергается вторичной термической обработке (кипячению в бульоне соусе) в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре 75° С до раздачи не более 1 часа.;
- с момента приготовления до отпуски первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа мармите;

- макаронные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- в приготовлении пищи используется йодированная соль;

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед употреблением;
- закладывают овощи только в кипящую воду;
- не допускается предварительное замачивание овощей в целях профилактики персионеа и псевдотуберкулеза;
- фрукты, включающие цитрусовые, перед употреблением моются детям от 7 до 11 - 60 мг, от 12 до 18 - 70 мг;
- в целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация III блюд аскорбиновой кислотой; аскорбиновая кислота вводится в компоты после их охлаждения до температуры не выше 15° С (перед реализацией);

Выдача готовой пищи в столовой осуществляется только после снятия пробы медицинским работником школы, результат бракеража регистрируется в журнале бракеража готовой продукции. Ежедневно в столовой отбирается суточная проба от каждой партии блюд. Суточные пробы хранятся не менее 48 часов с момента окончания срока реализации блюд в холодильнике - специально отведенном месте при температуре +2 +6° С.

Посуда для хранения суточной пробы (емкости и крышки) обрабатывается кипячением в течение 5 минут.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Издание 4-е 2008 г. Уральский региональный центр питания.

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **7 - 14 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
63	Щи со св. кап. и карт.	250	2.090	6.330	10.640	107.830	0.050	14.360	0.150	0.220	76.870	60.890	35.800	1.120
210	Кура в соусе с тматом	70/50	34.500	41.620	5.440	534.290	0.070	2.010	0.060	1.100	30.210	187.500	28.270	2.130

227	Макаронны отв.	150	5.510	5.200	35.320	211.090	0.075	0.045	0.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
282	Компот из св.плод.	200	0.160	0.000	14.990	60.640	0.060	7.200	0.280	0.400	43.000	44.920	25.200	1.300
	Хлеб пшеничный	60	4.506	1.023	27.327	133.200								
			46.766	54.173	93.717	1047.050	0.255	23.615	0.490	2.710	161.465	340.455	106.625	5.465

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **7 - 14 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Гливоды		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
42	Рассольник Ленинградский	250	5.030	11.300	32.380	149.600	0.250	41.950	0.050	6.050	69.250	164.380	81.375	2.575
202	Тефтели "Ежики с рисом"	100	9.160	13.530	9.440	196.140	0.040	0.710	0.000	0.630	18.340	114.930	19.030	0.850
219	Каша гречневая	150	8.730	5.450	45.000	263.810	0.210	0.190	0.000	0.480	38.640	202.760	52.940	4.500
282	Компот из св.плод.	200	0.160	0.000	14.990	60.640	0.060	7.200	0.280	0.400	43.000	44.920	25.200	1.300
	Хлеб ржаной	60	4.506	1.023	27.327	133.200								
			27.586	31.303	129.137	803.390	0.560	50.050	0.330	7.560	169.230	526.990	178.545	9.225

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **7 - 14 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Гливоды		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
37	Борщ со св.кап.и карт.	250	1.900	6.660	10.810	111.110	0.100	27.050	0.025	9.375	119.550	129.425	99.050	2.625
189	Котлета мясная	80	11.750	12.890	6.310	194.430	0.050	0.108	0.000	0.540	22.940	93.380	17.740	0.760
241	Пюре картофельное	150	3.200	6.060	23.300	160.460	0.105	6.410	0.015	0.190	34.290	73.970	24.240	0.990
282	Компот из св.плод.	200	0.160	0.000	14.990	60.640	0.060	7.200	0.280	0.400	43.000	44.920	25.200	1.300
	Хлеб пшеничный	60	4.506	1.023	27.327	133.200								
			21.516	26.633	82.737	659.840	0.315	40.768	0.320	10.505	219.780	341.695	166.230	5.675

День: **Четверг**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **7 - 14 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Гливоды		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
48	Суп с фрикадельками	250	8.000	3.480	19.820	151.030	0.275	14.075	0.025	3.600	60.725	284.975	74.000	3.750
212	Птица отварная	80	20.040	20.040	1.070	266.950	0.040	1.280	0.032	0.448	16.184	105.420	12.784	1.136
92	Рагу из овощей	200	3.720	14.870	22.870	238.990	0.240	30.820	0.060	7.600	152.400	210.820	80.480	2.800
282	Компот из св.плод.	200	0.160	0.000	14.990	60.640	0.060	7.200	0.280	0.400	43.000	44.920	25.200	1.300
	Хлеб ржаной	60	4.506	1.023	27.327	133.200								
			28.426	35.933	66.257	699.780	0.340	39.300	0.372	8.448	211.584	361.160	118.464	5.236

День: **Пятница**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **7 - 14 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Гливоды		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
47	Суп картоф. с макаронами	250	2.830	2.860	21.760	124.090	0.200	12.725	0.025	1.000	51.950	135.475	54.700	2.325
205	Колбаса отварная	80	7.282	17.644	1.727	197.692	0.000	0.024	0.000	0.320	17.000	70.040	8.488	0.864
224	Рис отварной	150	3.890	5.090	40.280	225.180	0.030	0.190	0.000	0.290	3.320	39.710	10.110	0.530
282	Компот из ябл.с.лим.	200	0.250	0.250	25.350	104.070	0.020	5.400	0.000	0.220	18.600	10.980	8.000	0.680
	Хлеб пшеничный	60	4.506	1.023	27.327	133.200								
			18.758	26.867	116.444	784.232	0.250	18.339	0.025	1.830	90.870	256.205	81.298	4.399

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
102	Каша "Дружба"	200	201	Тефтели с соусом	70/50	212	Кура вареная	80	205	Колбаса вареная	80
139	Яйцо вар.	40	219	Гречка отварная	150	224	Рис отварной	150	227	Макароны отварные	150
307	Бутерброд сыр/масло	30/20/10	271	Какао со сгущ. молоком	200	300	Чай с сахаром	200.00	300	Чай с сахаром	200
300	Чай с сахаром	200.00	379	Батон с маслом	30/20	376	Бутер.сыр/масло	30/20/5	379	Батон с маслом	30/10
Обед			Обед			Обед			Обед		
63	Щи со свежей капустой	250	45	Суп гороховый	250	48	Суп с фрикадельками	7.14	42	Суп рассольник	250
210	Кура туш. в соусе	70/50	205	Сосиска вареная	70/80	161	Катлета рыбная	80	202	Тефтели "Ежики"	70/150
227	Макароны отв.	150	92	Рагу овощное	150	241	Пюре картофельное	150	219	Гречка	150
282	Компот из апел.	200	282	Компот из св.ябл	200		Огурец порц.	30	282	Компот из манд.	200
	Хлеб	60		Хлеб	60		Хлеб	60		Хлеб	60
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
	Вафли	50	312	Булочка домашняя	60	330	Ватрушка с повидлом	60/20	312	Булочка с сахаром	60
300	Чай с сахаром	200	300	Чай с сахаром	200	300	Чай с сахаром	200		Сок фруктовый	200
	Яблоко	200		Груша	200		Йогурт	100			

День: **Пятница**

День: **Суббота**

День: **Понедельник**

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**
Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

Неделя: **Первая**
Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

Неделя: **Вторая**
Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

Неделя: **Вторая**
Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
189	Котлета мясная	80	150	Оладьи твор. со сгущ. молоком	100/30	205	Каша пшеничная	150/5	189	Котлета мясная	80
241	Пюре картоф.	150	300	Чай с сахаром	200	139	Яйцо вареное	40	241	Пюре картоф.	150
300	Чай с сахаром	200		Йогурт	200	300	Чай с сахаром	200	300	Чай с сахаром	200
377	Бутер.сыр/масло	30/20/5				377	Бутер.сыр/масло	30/20/10	379	Батон с маслом	30/20
Обед			Обед			Обед			Обед		
37	Борщ со св.кап.	250	50	Суп рыбный	250	47	Суп с макар.	250	48	Суп с мясн.фрик.	250/35
211	Плов из мяса кур	210	203	Фрик. с соусом	70/50	205	Колбаса вареная	80	812	Кура вареная	80
	Огурец порционны	30	235	Капуста тушеная	150	224	Рис отварной	150	92	Рагу овощное	150
274	Кисель из конц.	200	300	Чай с сахаром	200	282	Компот из яблок	200	282	Компот из груш	200
	Хлеб	60		Хлеб	60		Хлеб	60		Хлеб	60
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
330	Ватрушка с сыр.	60					Печенье	50	330	Ватрушка с пов.	60/30
300	Чай с сахаром	200				300	Чай с сахаром	200	300	Чай с сахаром	200
	Мандарин	100					Апельсин	250		Йогурт	100

День: **Среда**
Неделя: **Вторая**
Сезон: **Осенне-зимний**

День: **Четверг**
Неделя: **Вторая**
Сезон: **Осенне-зимний**

День: **Пятница**
Неделя: **Вторая**
Сезон: **Осенне-зимний**

День: **Суббота**
Неделя: **Вторая**
Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
202	Тефтели "Ежики"	70/150	205	Сосиска вареная	70	214	Рагу из птицы	200	150	Оладьи твор. со сгущ. молоком	100/30
219	Гречка отварная	150	224	Рис отварной	150		Огурец порц.	30	300	Чай с сахаром	200
285	Кофейный нап.	200	300	Чай с сахаром	200	300	Чай с сахаром	200		Йогурт	200
376	Бутер. сыр/масло	30/20/5	379	Батон с маслом	30/10	376	Бутер.сыр/масло	30/20/5			
Обед			Обед			Обед			Обед		
37	Борщ со св.кап.	250	45	Суп гороховый	250	63	Щи со св. кап.	250	47	Суп с крупой	250
52	Суп молочный с кр	250	189	Биточки мясные	80	203	Фрикад. в соусе	70/50	178	Голубцы ленивые	70/50
193	Печень по строг.	70/40		Огурец порц.	30	219	Гречка отварная	150	212	Кура вар.	80
227	Макароны отвар.	150	282	Компот из манд.	200	274	Кисель из конц.	200	227	Макароны отвар.	150
282	Компот из апел.	200	241	Пюре карт.	150		Хлеб	60	300	Чай с сахаром	200
	Хлеб	60		Хлеб	60					Хлеб	60
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
313	Булочка дорож.	60	315	Булочка Росс.	60	314	Булочка молоч.	60			
	Сок фруктовый	200	300	Чай с сахаром	200	300	Чай с сахаром	200			
				Груша			Мандарин	100			

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
102	Каша "Дружба"	200	201	Тефтели с соусом	70/50	212	Кура вареная	100	205	Колбаса вареная	100
139	Яйцо отварное	40	219	Гречка отварная	180	224	Рис отварной	180	227	Макароны отвар.	180
377	Бутер.сыр/масло	30/20/10	271	Какао со сг.мол.	200	300	Чай с сахаром	200	300	Чай с сахаром	200
300	Чай с сахаром	200	379	Батон с маслом	30/10	876	Бутер. сыр/масло	30/20/5	379	Батон с маслом	30/20
Обед			Обед			Обед			Обед		
63	Щи со свеж.кап.	250	45	Суп гороховый	250	48	Суп с фрикад.	250/35	42	Суп рассольник	250
210	Кура туш. в соусе	70/50	205	Сосиска вареная	100	161	Катлета рыбная	100	202	Тефтели "Ежики"	70/50
227	Макароны отв.	180	92	Рагу овощное	180	241	Пюре картоф.	180	219	Гречка отварная	180
282	Компот из апельсина	200	282	Компот из свежих яблок	200	282	Компот из груш	200	282	Компот из мандарин	200
	Хлеб	60		Хлеб	60		Хлеб	60		Хлеб	60

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

День: **Суббота**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

День: **Понедельник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции
-----------	-----------------------------	-----------------	-----------	-----------------------------	-----------------	-----------	-----------------------------	-----------------	-----------	-----------------------------	-----------------

блюда			блюда			блюда			блюда		
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
189	Котлета мясная	100	150	Оладьи твор. со сгущ. молоком	100/20	112	Каша пшенная	200	189	Котлета мясная	100
241	Пюре картоф.	180	102	Каша "Дружба"	200	300	Чай с сахаром	200	241	Пюре картоф.	180
300	Чай с сахаром	200	300	Чай с сахаром	200	139	Яйцо	40	300	Чай с сахаром	200
377	Бутер. сыр/масло	30/20/10		Йогурт	100	377	Бутер. сыр/масло	30/20/10	379	Батон с маслом	30/20
Обед			Обед			Обед			Обед		
37	Борщ со св. кап.	250	50	Суп рыбный	250	47	Суп с макарон.	250	48	Суп с мясн. фрик.	250/35
211	Плов из мяса кур.	210	203	Фрикад. с соусом	70/50	205	Колбаса вареная	100	212	Кура вареная	100
	Огурец порц.	30	235	Капуста тушеная	180	224	Рис отварной	180	282	Рагу овощное	180
274	Кисель из конц.	200	300	Чай с сахаром	200		Компот из яблок	200		Компот из груш	200
	Хлеб	60		Хлеб	60		Хлеб	60		Хлеб	60

День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

День: **Четверг**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

День: **Пятница**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

День: **Суббота**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		

202	Тефтели "Ежики"	70/50	205	Сосиска вареная	100	214	Рагу из птицы	200	150	Оладьи твор. со сгущ. молоком	100/20
219	Гречка отварная	180	224	Рис отварной	180		Огурец порц.	30	300	Чай с сахаром	200
285	Кофейный напиток	200	300	Чай с сахаром	200	300	Чай с сахаром	200		Йогурт	200
376	Бутер. сыр/масло	30/20/10	379	Батон с маслом	30/10	376	Бутер.сыр/масло	30/20/5			
Обед			Обед			Обед			Обед		
37	Борщ со свеж.кап.	250	45	Суп гороховый	250	63	Щи со свеж.кап.	250	47	Суп с крупой	250
193	Печень по строг.	70/50	189	Биточки мясные	100	203	Фрикад. в соусе	70/50	178	Голубцы ленивые	70/50
227	Макароны отварны	180		Огурец порц.	30	219	Гречка отварная	180	227	Макароны отвар.	180
	Компот из апельс.	200		Компот из манд.	200		Кисель из конц.	200	300	Чай с сахаром	200
	Хлеб	60	241	Пюре карт.	180		Хлеб	60		Хлеб	60
				Хлеб	60						

№ п/п	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энергетическая ценность	В	С	А	Е	Са	Р	М	F
379	Батон с маслом	30/10	1.700	15.100	20.200	183.600	0.430	0.794	0.000	0.480	9.600	20.400	7.600	0.360
189	Биточки мясные	80	11.750	12.890	6.310	194.430	0.050	0.108	0.000	0.540	22.940	93.380	17.740	0.760
37	Борщ со св.кап.и карт.	250	1.900	6.660	10.810	111.110	0.100	27.050	0.025	9.375	119.550	129.425	99.050	2.625
312	Булочка домашняя	60	4.370	7.070	36.800	228.200	0.048	0.084	0.000	0.420	7.338	25.956	9.834	0.498
313	Булочка дорожная	60	4.130	8.000	34.120	345.000	0.054	0.060	0.000	0.360	19.278	33.714	11.202	0.480
314	Булочка молочная	60	1.740	2.390	28.500	158.000	0.042	0.540	0.000	0.366	10.170	27.150	9.228	0.462
315	Булочка Российская	60	4.250	2.900	39.200	199.800	0.072	0.060	0.006	0.045	16.782	45.270	17.328	0.774
377	Бутерброд сыр/масло	30/10	1.700	15.000	20.200	183.600	0.040	0.560	0.000	0.480	9.600	20.400	7.600	0.360
376	Бутерброд с сыром	30/20/15	6.620	9.480	10.060	152.000	0.022	0.385	0.000	0.248	117.865	69.490	10.090	0.303
376	Бутерброд сыр/масло	30/20/5	6.620	9.480	10.060	152.000	0.040	0.700	0.000	0.450	214.300	126.350	18.350	0.550
330	Ватрушка с фр.и сл.фар.	60	7.080	2.630	41.810	219.070	0.030	0.240	0.006	0.612	11.196	24.186	6.276	0.264
	Вафли	50	1.000	3.250	19.250	97.500								
178	Голубцы ленивые	100	6.560	6.690	4.930	106.210	0.020	5.830	0.000	0.250	24.720	61.760	14.740	0.600
219	Гречка отварная	150	8.730	5.450	45.000	263.810	0.210	0.190	0.000	0.480	38.640	202.760	52.940	4.500
	Йогурт	100	11.000	8.000	16.000	140.000								
	Йогурт питьевой	200	2.800	2.500	11.000	79.000								
	Йогурт свежий	100	11.000	8.000	16.000	140.000								
235	Капуста тушеная	180	4.360	5.140	15.880	126.890	0.054	85.600	0.000	0.360	109.760	83.950	44.920	1.716
271	Какао с молоком сгущ.	200	3.780	3.910	26.040	154.150	0.040	0.076	0.020	0.100	242.480	235.720	33.040	1.120
235	Капуста тушеная	150	3.630	4.280	13.230	105.740	0.045	71.330	0.000	0.300	91.470	69.960	37.430	1.430
161	Котлета рыбная	80	11.310	7.370	7.040	143.990	0.100	0.270	0.020	0.630	43.960	197.160	31.030	0.920
102	Каша "Дружба"	200	6.550	8.330	35.090	241.110	0.120	0.580	0.020	0.280	217.780	208.960	41.180	1.760
219	Каша гречневая	180	10.476	6.540	54.000	316.572	0.252	0.228	0.000	0.576	46.368	243.312	63.528	5.400
219	Каша гречневая	150	8.730	5.450	45.000	263.810	0.210	0.190	0.000	0.480	38.640	202.760	52.940	4.500
112	Каша пшенная	200	6.040	7.270	34.290	227.160	0.260	0.580	0.040	0.340	222.440	290.000	71.180	4.980
274	Кисель из концент.плод.	200	1.360	0.000	29.020	116.190	0.000	0.000	0.000	0.000	1.360	0.000	0.000	0.200
205	Колбаса вареная	100	9.100	22.055	2.159	247.115	0.000	0.030	0.000	0.400	21.250	87.550	10.610	1.005
205	Колбаса вареная	80	7.282	17.644	1.727	197.692	0.000	0.024	0.000	0.320	17.000	70.040	8.488	0.864
282	Компот из апельс.с ябл.	200	0.480	0.250	26.810	110.960	0.040	14.400	0.040	0.280	31.200	19.500	11.840	0.620
282	Компот из апельсина	200	0.160		14.990	60.640	0.030	3.600	0.140	0.200	21.500	22.460	12.600	0.650
282	Компот из св.плод.	200	0.160	0.000	14.990	60.640	0.060	7.200	0.280	0.400	43.000	44.920	25.200	1.300
282	Компот из ябл.с.лим.	200	0.250	0.250	25.350	104.070	0.020	5.400	0.000	0.220	18.600	10.980	8.000	0.680
284	Компот из яблук	200	0.250	0.250	25.350	104.070	0.020	5.400	0.020	0.220	18.600	10.980	8.000	0.680
161	Котлета рыбная	100	13.200	8.930	8.530	179.990	0.120	3.200	0.020	0.760	27.800	106.520	19.050	0.550
189	Котлета	100	14.688	16.113	7.890	243.038	0.063	0.135	0.000	0.675	28.675	116.725	22.175	0.950
189	Котлета мясная	80	11.750	12.890	6.310	194.430	0.050	0.108	0.000	0.540	22.940	93.380	17.740	0.760
300	Кофейный напиток	200	2.010	2.390	25.650	131.870	0.040	0.560	0.020	0.100	177.920	128.240	19.040	0.180
285	Кофейный напиток	200	3.780	3.910	26.040	154.150	0.040	0.076	0.020	0.100	242.480	235.720	33.040	1.120
212	Кура вареная	80	20.040	20.040	1.070	266.950	0.170	1.330	0.030	0.470	16.860	109.820	13.320	1.180
210	Кура тушеная в соусе	70/50	34.500	41.620	5.440	534.290	0.070	2.010	0.060	1.100	30.210	187.500	28.270	2.130
227	Макароны отв.	150	5.510	5.200	35.320	211.090	0.075	0.045	0.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
227	Макароны отварные	180	6.624	6.360	42.384	253.320	0.090	0.054	0.000	1.188	13.662	56.574	20.820	1.098
227	Макароны отварные	150	5.520	5.300	35.330	211.100	0.750	0.045	0.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
247	Овощи натурал.сол.	30	0.120	0.030	0.690	3.900	0.003	0.750	0.000	0.015	3.750	3.000	1.500	0.180
150	Оладьи творожные со сгущ. молоком	200	31.317	18.517	55.147	464.810	0.100	1.767	0.050	1.000	171.530	224.470	36.000	1.300
150	Оладьи творожные со сгущ. молоком	150	23.488	13.888	41.360	348.610	0.075	1.325	0.038	0.750	128.650	166.850	27.000	0.975
192	Печень гов.по строгон.	100	23.320	28.950	4.700	370.150	0.390	15.153	12.990	1.230	12.840	438.800	25.160	9.440
	Печенье	50	3.650	6.450	34.550	221.000								
211	Плов из мяса куры	200	37.200	45.330	41.050	747.090	0.300	8.960	0.180	2.320	100.020	694.740	98.620	6.880
	Плоды свежие	200	0.800	0.600	19.000	84.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
89	Плоды свежие	100	0.400	0.300	9.500	42.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
89	Плоды свежие	100	0.800	0.800	20.800	90.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
89	Плоды свежие	200	3.000	0.200	42.000	198.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
89	Плоды свежие	100	0.400	0.400	10.400	45.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
212	Птица отварная	100	25.050	25.050	1.338	320.340	0.050	1.600	0.040	0.560	20.230	131.780	15.980	1.420
212	Птица отварная	80	20.040	20.040	1.070	266.950	0.040	1.280	0.032	0.448	16.184	105.420	12.784	1.136
241	Пюре картофельное	180	3.840	7.575	29.130	200.560	0.131	8.013	0.019	0.288	42.860	92.460	30.300	1.238
241	Пюре картофельное	150	3.200	6.060	23.300	160.460	0.105	6.410	0.015	0.190	34.290	73.970	24.240	0.990
92	Рагу из овощей	200	3.720	14.870	22.870	238.990	0.240	30.820	0.060	7.600	152.400	210.820	80.480	2.800
214	Рагу из птицы	200	17.580	22.390	20.800	352.660	0.280	37.140	0.100	6.360	124.880	400.100	90.560	4.420
42	Рассольник Ленинград.	250	5.050	11.300	32.380	149.600	0.250	41.950	0.050	6.050	69.250	164.380	81.375	2.575
224	Рис отварной	180	4.668	6.108	48.336	270.220	0.040	0.240	0.000	0.360	4.150	49.640	12.638	0.663
224	Рис отварной	150	3.890	5.090	40.280	225.180	0.030	0.190	0.000	0.290	3.320	39.710	10.110	0.530
23	Салат из свежлы отв.	100	1.430	5.090	9.500	75.350	0.010	2.370	0.000	5.040	29.170	31.860	30.640	1.130
51	Свекольник	250	1.930	6.340	10.050	104.160	0.125	11.400	0.025	6.000	97.350	143.550	98.525	3.300
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
205	Сосиска отварная	100	9.425	22.050	2.163	247.110	0.000	0.030	0.000	0.400	21.250	88.000	10.600	1.080
205	Сосиска вареная	80	7.570	17.640	1.730	197.690	0.000	0.024	0.000	0.320	17.000	70.400	8.480	0.864
45	Суп картофельный с боб.	250	2.340	3.890	13.610	98.790	0.400	7.825	0.025	0.263	71.080	172.580	66.500	4.350
52	Суп молочный с крупой	250	6.180	7.580	23.280	185.680	0.200	1.125	0.050	0.250	456.800	407.400	82.350	1.525
42	Суп рассольник	250	5.030	11.300	32.380	149.600	0.250	41.950	0.050	6.050	69.250	164.380	81.375	2.575
47	Суп с макаронами	250	2.8											