

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления
Роспотребнадзора
по Липецкой области


В.А. Бондарев

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 920
г. Задонска
Липецкой области




МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
для одноразового питания (горячий завтрак)
на 2019-2020 год для двух возрастных льготных категорий
учащихся 7-10 лет и 11-18 лет в муниципальных образовательных
учреждениях

Рассмотрено:

заместитель начальника отдела
санитарного надзора
управления Роспотребнадзора
по Липецкой области


И.В. Семушина

Разработано:

Директор филиала
ЛФ ООО ГК "Фьюжен Менеджмент"


А.Ф. Деревянко

Липецкий
филиал



КОПИЯ ВЕРНА

1 неделя

День 1 завтрак

№сб/рц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энц.ккал.		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)											
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет						
300	Птица тушенная в соусе	55,30	55,30	11,76	11,76	9,06	9,06	9,06	9,06	218,00	218,00	0,08	0,08	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76	13,76	109,82	109,82	15,30	15,30	1,33	1,33
332	Макаронны отварные	125	150	7,88	9,46	9,75	11,70	35,50	42,60	246,00	295,20	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	2,630	3,150	9,310	11,176	88,500	106,200	7,000	8,400	1,600	1,920
634	Компот из ягод	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	35,40	35,40	140,00	140,00	0,01	0,01	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	3,90	11,00	11,00	2,00	2,00	0,21	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			22,74	24,32	19,27	21,22	92,75	99,31	669,00	718,20	0,20	0,21	1,26	1,26	0,00	0,00	2,63	3,15	38,59	40,46	232,18	249,88	44,72	46,12	4,72	5,04

День 2 завтрак

№сб/рц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энц.ккал.		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)									
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет				
505	Кнепи из кур	60	60	9,95	9,95	5,80	5,80	2,92	2,92	214,91	214,91	0,07	0,07	0,26	0,26	0,52	0,52	43,29	43,29	148,36	148,36	21,55	21,55	0,76	0,76
511	Рис отварной	125	150	3,00	3,60	7,50	9,00	11,25	13,50	301,50	301,50	0,000	0,000	0,040	0,042	0,250	0,300	4,600	4,600	68,750	82,500	22,530	27,030	0,460	0,556
699	Напиток апельсиновый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,40	0,40	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			15,55	16,15	13,76	15,26	51,63	53,88	627,16	677,41	0,10	0,10	3,50	3,50	1,17	1,22	73,73	74,65	242,11	255,86	68,64	73,14	3,29	3,38

Смотреть
места
анитар
управл
по Лп

День 3 завтрак

№сб/р	Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводг		Эн.ден,ккал.		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)											
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет								
431	Печень по-строгановски	40/40	40/40	9,00	9,00	9,07	9,07	2,60	2,60	130,67	130,67	0,05	0,05	0,44	0,44	0,00	0,00	0,19	0,19	7,11	7,11	100,13	100,13	11,85	11,85	1,47	1,47
297	Каша гречневая рассыпчатая	125	150	9,50	11,40	9,00	10,80	34,38	41,26	296,25	355,50	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	8,380	10,050	15,460	18,556	11,500	13,800	105,030	126,030	3,310	4,216
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,08	0,08	20,00	20,00	0,00	0,00	0,34	0,34	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			21,60	23,50	18,52	20,32	80,63	87,51	615,92	675,17	0,24	0,26	20,44	20,44	0,00	0,00	8,91	10,58	50,19	53,29	190,49	192,79	221,30	242,30	7,76	8,46

День 4 завтрак

№сб/р	Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводг		Эн.ден,ккал.		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)											
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет								
388	Котлеты рыбные	60	60	8,51	8,51	5,76	5,76	9,95	9,95	128,73	128,73	0,55	0,05	1,70	1,70	4,09	4,09	0,52	0,52	22,91	22,91	120,96	120,96	23,60	23,60	0,47	0,47
520	Картофельное пюре	125	150	4,55	5,40	10,75	12,90	20,25	24,30	157,50	189,00	0,090	0,106	2,610	3,136	0,030	0,030	0,130	0,150	45,900	55,080	68,340	82,006	19,450	23,340	0,610	0,736
701	Напиток яблочный	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			15,76	16,61	16,97	19,12	78,25	82,30	493,23	524,73	0,67	0,20	7,51	8,04	4,12	4,12	0,65	0,67	94,65	103,83	214,30	227,96	67,61	71,50	3,14	3,27

День 5 завтрак

№с/реш	Наименование продукта	Выход, г				Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энцел, ккал		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)													
		7-10лет		11-18лет		7-10лет		11-18лет		7-10лет		11-18лет		7-10лет		11-18лет		7-10лет		11-18лет		7-10лет		11-18лет									
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет								
433	Мясо тушеное	40/40	40/40	11,12	11,12	5,20	5,20	3,20	3,20	141,33	141,33	0,05	0,05	0,41	0,41	0,630	0,630	0,750	0,750	0,19	0,19	13,15	13,15	109,95	109,95	23,45	23,45	27,030	27,030	0,460	0,460	0,556	0,556
511	Рис отварной	125	150	3,00	3,60	7,50	9,00	11,25	13,50	301,50	301,50	0,000	0,000	0,040	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	3,90	3,90	11,00	11,00	2,00	2,00	2,00	2,00	0,21	0,21	0,21	0,21
634	Компот из ягод	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	35,40	35,40	140,00	140,00	0,01	0,01	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	2,00	2,00	1,58	1,58	1,58	1,58
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,27	33,27	226,31	226,31	68,40	68,40	2,00	2,00	4,69	4,69	4,69	4,69
	Итого:			17,22	17,82	13,16	14,66	62,10	64,35	597,58	647,83	0,10	0,10	1,45	1,46	0,63	0,63	0,75	0,75	0,44	0,44	34,19	34,19	212,56	212,56	204,20	204,20	2,00	2,00	1,58	1,58	1,58	1,58

2 неделя

День 1 завтрак

№сб/рц	Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводг		Энцел,ккал.		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)									
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет						
499	Котлета из филе цыпленка	60	60	19,24	19,24	10,93	10,93	4,52	4,52	226,56	226,56	0,131	0,131	0,425	0,425	0,000	0,000	22,516	22,516	179,705	179,705	25,036	25,036	2,176	2,176
332	Макаронны отварные	125	150	7,88	9,46	9,75	11,70	35,50	42,60	246,00	295,20	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	20,57	20,57	10,00	10,00	11,48	11,48	0,34	0,34
638	Компот из изюма	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,34	0,34	11,176	11,176	88,500	106,200	7,000	8,400	1,600	1,920
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			30,23	31,80	21,14	23,09	83,67	90,77	661,56	710,75	0,24	0,25	2,03	2,03	0,00	2,97	64,02	65,89	301,06	318,76	63,94	65,34	5,70	6,02

День 2 завтрак

№сб/рц	Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводг		Энцел,ккал.		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)									
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет						
388	Шницель рыбный	60	60	8,51	8,51	5,76	5,76	9,95	9,95	128,73	128,73	0,05	0,05	1,70	1,70	0,52	0,52	22,91	22,91	120,96	120,96	23,60	23,60	0,47	0,47
520	Картофельное пюре	125	150	4,55	5,40	10,75	12,90	20,25	24,30	157,50	189,00	0,090	0,106	2,610	3,136	0,030	0,130	45,900	55,080	68,340	82,006	19,450	23,340	0,610	0,736
705	Напиток из шиповника	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,34	0,34	20,57	20,57	10,00	10,00	11,48	11,48	0,34	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			15,96	16,81	16,97	19,12	66,05	70,10	445,23	476,73	0,18	0,19	5,91	6,44	4,12	0,99	101,00	110,18	222,16	235,82	74,95	78,84	3,00	3,13

День 3 завтрак

№сб/реч	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)											
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет								
300	Птица тушенная в соусе	55/30	55/30	11,76	11,76	9,06	9,06	9,06	9,06	218,00	218,00	0,08	0,08	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76	13,76	109,82	109,82	15,30	15,30	1,33	1,33
511	Рис отварной	125	150	3,00	3,60	7,50	9,00	11,25	13,50	251,25	301,50	0,000	0,000	0,040	0,040	0,00	0,750	0,250	0,300	4,600	5,520	68,750	82,500	22,530	27,030	0,460	0,556
701	Напиток яблочный	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			17,46	18,06	17,02	18,52	68,90	70,61	676,25	726,50	0,12	0,12	3,50	3,50	0,63	0,75	0,25	0,30	44,20	45,12	203,57	217,32	62,39	66,89	3,85	3,95

День 4 завтрак

№сб/реч	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)												
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет									
437	Тертели в соусе	60/30	60/30	13,65	13,65	11,68	11,68	11,39	11,39	209,45	209,45	0,05	0,05	0,40	0,40	0,00	0,00	0,19	0,19	12,91	12,91	107,95	107,95	23,03	23,03	2,41	2,41	
297	Каша гречневая рассыпчатая	125	150	9,50	11,40	9,00	10,80	34,38	41,26	296,25	355,50	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	8,380	10,050	0,400	0,400	15,460	18,556	11,500	13,800	105,030	126,030	3,510	4,216
699	Напиток апельсиновый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,40	0,40	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	
	Итого:			25,75	27,65	21,14	22,94	83,22	90,10	666,70	725,95	0,17	0,18	3,60	3,60	0,00	0,00	0,897	1,064	54,21	57,31	144,44	146,74	152,62	173,62	7,98	8,69	

День 5 завтрак

№№/реш	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эт. цен, ккал.		Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)									
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет						
		10лет	18лет	10лет	18лет	10лет	18лет	10лет	18лет	10лет	18лет	10лет	18лет	10лет	18лет	10лет	18лет	10лет	18лет	10лет	18лет						
439	Печень тушенная в соусе	40/40	40/40	9,00	9,00	9,07	9,07	2,60	2,60	130,67	130,67	0,05	0,05	0,44	0,44	0,00	0,00	0,19	0,19	7,11	7,11	100,13	100,13	11,85	11,85	1,47	1,47
332	Макароны отварные	125	150	7,88	9,46	11,70	11,70	35,50	42,60	246,00	295,20	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	2,630	3,150	9,310	11,176	88,500	106,200	7,000	8,400	1,600	1,920
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,08	0,08	20,00	20,00	0,00	0,00	0,34	0,34	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			19,98	21,56	19,27	21,22	81,75	88,85	565,67	614,87	0,24	0,26	20,44	20,44	0,00	0,00	3,16	3,68	44,04	45,91	267,49	285,19	123,27	124,67	5,85	6,17