

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела надзора
за условиями воспитания и
обучения территориального
управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
« » 2008 г.
Вечерняя Л.С.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления торговли
и бытового обслуживания населения
муниципального образования



« » 2008 г.
Косинкова И.А.
№19/4-1016

**ООО Комбинат школьного питания «Русь»
Примерное циклическое меню для завтраков
учащихся 1-5 классов
на осенне-зимний период
2008-2009 учебного года**

г.Краснодар
I неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход порц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Сосиска отварная	70	7,4	16,8	1,0	0,00	0	0,00	0	24	111	14	1,0	186
Капуста тушеная	100	3,8	6,9	16,1	0,03	26	0,00	0	87	60	40	0,2	94
Кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	13	5	0,0	83
Хлеб ржано-пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38
ИТОГО		17,8	25,7	71,8	0,06	43	0,03	0	202	278	84	2,7	543

Вторник

Наименование блюда	Выход порц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Каша молочная рисовая с м/сл	200/10	6,34	10,29	45,9	0,04	0,6	0,06	0,06	45,25		19,95	0,91	163
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	0	0,05	0,03	1,2	1,9	0,04	0,02	75
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Пирожок печеный с фруктами	60	5,0	2,0	57,0	0,00	7	0,00	0	46	78	16	2,0	271
Кисель со свежеморожеными ягодами	200	0,1	0,0	28,8	сл.	2	0,00	0,9	8	3	0,1	0,1	114
ИТОГО		13,79	20,54	149,28	0,04	9,6	0,11	0,99	107,45	96,9	41,09	3,03	706

Среда

Наименование блюда	Выход порц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Овощи (по сезону)	50/50	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16
Печень по строгановски	50/50	14,6	10,08	3,89	0,24	26,12	6,12	0	91,66	251,14	18,1	5,3	154
Пюре картофельное	100	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	сл.	0	сл.	0	122	120	18	9,5	190
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	13	5	0,0	83
Хлеб ржано-пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
ИТОГО		27,8	19,58	47,38	0,35	36,12	6,16	0	266,66	497,14	80,1	8,7	579

Четверг

наименование блюда	Выход порц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Икра свекольная	50	0,5	2,0	3,0	0,00	4	0,00	0	23	31	11	1,0	43
Цыплята отварные	50	15,7	5,93	0,5	0,05	0,15	0,05	0	15,6	169	15,63	1,2	76,
Макаронные изделия отварные с м/сл	100	4,1	0,4	19,0	0,04	0	0,00	0	8	23	12	0,6	9
Кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Хлеб ржано- пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
Фрукты (по сезону)	150	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	57
ИТОГО		26,9	10,33	77,2	0,12	21,15	0,08	0	137,6	330	68,63	4,3	499,

Пятница

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Овощи (по сезону)	50/50	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16
Горбуша отварная с овощами	75/25	17,8	5,7	3,3	0,08	2,2	0,01	0	32	153	18	1,5	132
Пюре картофельное	100	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0,0	15,2	0,00	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Хлеб ржано- пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38
ИТОГО		6,2	10,2	65,4	0,22	28,2	0,08	0	115	313	83	6,9	465

Суббота

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Овощи по сезону	50	2,8	0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16
Гуляш из говядины	30/50	15,4	15,2	4,9	0,06	1,4	0,20	0	22	140	22	1,4	129
Рис отварной с м/сл	100	2,5	0,2	26,3	0,02	0	0,00	0	15	34	10	0,4	120
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	сл.	0	сл.	0	122	120	18	0,6	190
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Хлеб ржано- пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
ИТОГО		29,2	20,4	96	0,13	23,40	0,27	0	200	376	83	5,1	603

II неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Овощи (по сезону)	50/50	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16
Запеканка картофельная с мясными продуктами и м/сл.	125/5	10,06	15,69	29,93	0,26	52,47	0,08	0	81,73	191,03	52,93	2,58	230
Кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Хлеб ржано-пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38
Итого		19,46	17,69	85,23	0,31	75,47	0,15	0	182,73	318,03	92,93	4,08	509

Вторник

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пудинг из творога с повидлом, изюмом, курагой	100/20	26,4	18,9	24,0	0,05	0,3	0,02	0	114	183	23	0,5	251
Какао	200	4,2	4,8	32,5	0,00	0	0,00	0	122	120	18	0,6	190
Пирожок печенный с фруктами	60	5,0	2,0	57	0,00	7	0	0	46	78	16	2,0	271
ИТОГО		35,6	25,7	113,5	0,05	7,3	0,02	0	282	381	57	3,1	712

Среда

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Икра морковная	50	0,52	2,09	3,9	0,00	4,5	0,00	0	23,8	37	12	1,05	39
Бефстроганов из говядины	50/50	17,55	12,4	5,68	0,24	15	6,80	0	40	203,5	30,9	1,9	302
Каша гречневая с м/сл	100	5,9	1,6	30,5	0,14	0	0,00	0	32	140	38	3,2	163
Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	104
Сырок глазированный в промупаковке	1/45	3,9	10,55	17,3	0,03	0,05	0,01	0	57	65	10	0,09	180
Хлеб ржано-пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
ИТОГО		28,77	26,64	71,76	0,41	19,55	6,81	0	161	482,5	99,9	7,17	815

Четверг

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Свекла отварная с м/р	50	0,67	1,46	5,1	0,03	18,9	0,50	0	5,1	15,8	8,9	0,3	61
Плов из птицы	50/100	22,0	10,6	9,0	0,12	23	0,60	0	50	156	34	1,7	165
Кисель	200	0,0	0,0	9,98	0,00	0	0,00	0	20	0	0	0,3	119
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Хлеб ржано-пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38
ИТОГО		26,27	12,06	55,78	0,18	57,9	1,13	0	106,1	233,8	65,9	3,8	493

Пятница

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Овощи (по сезону)	50/50	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16
Рыба запеченная Горбуша в соусе	75/25	18,3	3,9	8,9	0,11	11	0,08	0	52	200	31	2,0	156
Пюре картофельное	100	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109
Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,27	0,01	8,91	0,00	0	8,84	5,94	4,86	1,2	62
Хлеб пшенич.	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Ватрушка «Солнечная»	75	5,78	6,38	39,19	0,1	2,16	0,02	0	30,9	79,11	18,79	1,12	236
ИТОГО		31,69	14,99	96,06	0,33	32,07	0,14	0	136,74	382,05	89,65	6,22	662

Суббота

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Яблоко запеченное с сахаром	110/10	0,59	2,01	3,9	0,00	4	4,5	0	23,9	32	14	1,01	53,1
Котлета гов. н/р	50	15,9	14,4	16,0	0,08	сл.	сл.	0	11	131	28	1,5	130,5
Каша вязкая кукурузная с м/сл	100	3,9	1,2	25,4	0,1	0	0,02	0	28	98	30	1,5	140
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2	60
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Хлеб ржано-пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
Фрукты (по сезону)	100	0,6	0,0	14,7	0,05	24	0,05	0	24	17	14	0,9	38
ИТОГО		24,49	17,61	97,1	0,18	28	4,57	0	115,9	352	112	6,01	531,6

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно.