



СОГЛАСОВАНО
Начальник Стерлитамакского территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по РБ
А.Р. Саляхов



СОГЛАСОВАНО
Руководитель образовательного учреждения
Т.А. Дзобаев



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ЗАО «Общепит»
Т.А. Дзобаев

Примерное меню питания школьников на 2016-2017 учебный год

№ рецептуры	Выход гр	Белки %	Жиры %	Углеводы %	ЭЦ Ккал	К мг%	Ca мг%	Mg мг%	P мг%	Fe мг%	A мгк%	B1 мг%	C мг%
I неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ 411 С6 1983	Завтрак												
	Каша молочная артек с маслом сливочным	150/10	6,4	10,5	32,4	243,6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08
	Бутерброд с сыром	15/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	2,2
№ 8 С6 1983													
№ 1009 С6 1983													
	Стоимость	20,00	8,49	19,3	58,8	458,6							

или 2 вариант														
ТТК	Яблоко	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	16	9	11	2,2	0	0,03	10
№ 632 С6 1983	Гуляш из говядины	35/25	16,70	6,64	4,04	4,04	142,40	377	20,9	27	179,2	2	0,2	1,1
№ 257 С6 1996	Каша пшенная вязкая	150	6,50	4,90	37,00	223,30	71	66,5	81,2	0	2,2	0	0,05	8,1
№ 1009 С6 1983	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	14,00	56,00	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,80	0,50	14,90	75,20	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45,00	26,49	12,44	79,74	543,90								
ВТОРНИК														
	Завтрак													
1 вариант														
№ 411 С6 1983	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,2	4,4	16,5	121,2	176,7	130,2	20,3	116,7	0,15	22,3	0,06	0,6
ТТК	Яйцо отварное	1/2 шт	2,6	2,3	0,15	31,6	28	11	2,5	38,5	5	25	0,015	21
№ 1024 С6 1983	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	99	35,8	0,6	0	0,07	0
	Стоимость	20,00	11,6	9,4	39,65	287,8								
или 2 вариант														
№ 259 С6 1983	Суп молочный рисовый	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37	1,37
№ 8 С6 1983	Булерброд с маслом	10/25	2,4	9,1	14,6	146	400,2	215,1	149,5	30	70	0,11	0,5	0,2
№ 1024 С6 1983	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
	Стоимость	20,00	15	22,4	56,9	484								
Обед														
1 вариант														
№ 134 С6 2004	Суп "Крестянский" со сметаной	250/5	2,1	5,6	12,4	113		32,3	16,8		0,64		0,03	7,5
№ 773 С6 2004	или Булочка "Веснушка"	50	3,9	2,7	26,8	149		8,08	5,6		0,45		0,04	
№ 572 С6 1983	Сосиски молочные	70	4,80	5,4	30,45	340,5	695	52,5	58,5	316,5	2,1	0	0,2	18
№ 759 С6 1983	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 924 С6 1983	Компот из яблок	200	0,1	0	26,1	104,9	96	12	4	4	0,8	0	0,2	5,4
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45,00	13/14,8	12,7/9,8	105,95/120,35	745,6/781,6								

или 2 вариант														
№ 61 С6 2004	Салат из моркови с яблоком и курагой	75	0,7	2,7	6,7	54	15,3	18,8						
№ 56 С6 2004	Рассольник по ленинградски	250/10	2,2	5,3	15,4	120	563	22,5	193	0,85	0	0,03	1,68	
№ 591 С6 1994	Вак белаш	100	12,9	12,7	25,6	270,6	243,0	40	140	159,9	0	8,9	0	
ТТК	Напиток Валетек	200	0	0	18,6	73	0	0	3,0	0	120	1	20	
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	65,2	1,1	0	0,08	0	
	Стоимость	45,00	18,6	21,2	81,2	592,8								
	СРЕДА													
№ 411 С6 1983	Завтрак Каша молочная манная с маслом	150/10	4	5,9	32	199,6	35,8	6,4	23	0,25	0	0,04	0	
№ 8 С6 1983	Бутерброд с колбасой полукопченной	20/25	4,2	7,4	6,9	112,5	112,5	6,4	34,1	0,8	0	0,1	0,7	
№ 1011 С6 1983	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	96	12	50	0,8	0	0,02	0,6	
	Стоимость	20,00	9,6	14,9	56,6	403,1								
	Обед													
№ 71 С6 2004	Винегрет овощной	50	0,65	1,15	3,6	27,5		11,6	8,0	0,68		0,02	2,6	
№ 697 С6 1983	Куры отварные	75	19,8	15,3	9,2	255		52,6	33,6	2,69		0,09	4,96	
№ 466 С6 1996	Рис припущенный	150	5,3	8,7	50,2	245	109,9	32,4	58,7	1,2	0	0,06	0	
ТТК	Пирожное турбинка	1/50 шт	5,7	8,6	46,3	278	117	23	8	1,1	124	0,07	3,5	
№ 1011 С6 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	0,8	0	0	2,2	
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	1,1	0	0,08	0	
	Стоимость	45,00	34,34	34,25	138,2	936,7								

ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1 вариант														
№ 411 С6 1983	Каша молочная пшенная с маслом	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0
№ 8 С6 1983	Бутерброд с сыром	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03	0
№ 1024 С6 1983	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3
	Стоимость	20,00	9,7	17,4	53,1	429,6								
или 2 вариант														
№ 411 С6 1983	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0
№ 1081 С6 1983	Блины со спущенным молоком	75/10	5,1	3,1	32,6	189	40,8	59,1	9,3	0,8	0	0	0	0
№ 1024 С6 1983	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	96,0	66	0	0	0	54	0,18	2,3
	Стоимость	20,00	12,8	11,7	73,3	459,6								
Обед														
1 вариант														
№ 9,69 С6 1995	Салат из свежей капусты со свеклой	70	1,9	5,6	6,9	85		50,3	18,3		0,81		0,03	40,1
№ 669 С6 1983	Тефтели с рисом	65/50	11,4	16,5	17	262,7	103,7	11,5	13,6	68,1	0,8	0	0,4	0
№ 744 С6 1983	Каша гречневая вязкая	150	7,5	5,5	40,7	249,5	138	18	73,5	108	2,4	0	1,2	0
№ 924 С6 1983	Компот из кураги	200	0,9	0	30,6	126	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45,00	24,5	28,1	110,1	798,4								
или 2 вариант														
№ 176 С6 1983	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	8,3	9,6	15,4	187,4	459	65,5	38	246	1,7	0	0,08	10,8
№ 572 С6 1983	Колбаса отварная	70	3,2	3,6	20,3	227	695	35	39	211	1,4	0	0,13	12
№ 108 С6 2001	Гороховое пюре	150	15	4,9	35,4	248	80,1	101	91,4	4	5,9	0	0,13	0
№ 924 С6 1983	Компот из кураги	200	0,9	0	30,6	126	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45,00	30,2	18,6	116,6	863,6								

или 2 вариант																
ТТК	Апельсин порционно	50	0,5	0,1	4,1	22	20,1	17	6,5	11,5	0,15				0,02	30,0
№ 416 С6 1983	Шницель рубленый	65	10,8	8,8	8,7	158	19,6	19,6	16	0,8	0,8	0	0,5	0,7		
№ 744 С6 1983	Каша перловая	150	5,5	4,3	38	216	81	83,5	64,7	0	1,88	0	0,08	10,1		
№ 773 С6 1983	Капуста тушеная	50	1,66	2,16	11,2	71,6	280	48,3	16,6	33,3	0,6	0	0,03	14,2		
№ 924 С6 1983	Компот из изюма	200	2,2	0	30,6	126,2	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8		
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	1,1	0	0,08	0			
	Стоимость	45,00	23,46	15,86	107,5	669										
ВТОРНИК																
Завтрак																
1 вариант																
№ 411 С6 1983	Каша молочная манная с маслом	150/5	4	5,9	32	199,6	35,8	15,4	6,4	23	0,25	0	0,04	0		
№ 8 С6 1983	Бутерброд с колбасой вареной	15/25	5,4	9,4	9	137	160,5	19,6	20,9	150,7	1,5	19,2	0,1	0		
№ 1024 С6 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2		
	Стоимость	20,00	12,6	17,7	55,9	430,6										
или 2 вариант																
№ 318 С6 2004	Пудинг манный со стигущим молоком	100/20	4,4	6,8	41,3	243	41,1	42,9	20,5	0	0,8	0	0,2	1,4		
№ 1024 С6 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2		
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	99	35,8	0,6	0	0,07	0		
	Стоимость	20,00	9,2	9,5	64,3	378										
Обед																
1 вариант																
№ 103 С6 1983	Винегрет овощной	50	0,70	1,30	4,30	31,50	226	39	18	59	6,6	0	0,03	6,6		
№ 388 С6 2003	Биточки рыбные (горбуша)	70	12,00	13,50	9,80	202,00	235	39	25	88	1,1	10	0,15	0,3		
№ 759 С6 1983	Картофельное пюре	150	3,20	1,20	22,10	112,00	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6		
№ 934 С6 1983	Компот из кураги	200	2,20		30,60	126,20	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8		
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,80	0,50	14,90	75,20	64,6	11,2	18,2	65,7	1,1	0	0,08	0		
	Стоимость	45,00	20,90	16,50	81,70	546,90										
или 2 вариант																
№ 119 С6 1983	Суп гороховый	250	8	4,4	31,8	114	18	19,1	23,16	180	1,3	0	0,05	2,8		
№ 519 С6 1983	Рыба запеченная (горбуша)	75	11,4	11,6	2,25	159	259	25,5	21	84	0,45	15	0,05	2,2		
№ 759 С6 1983	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6		
№ 1009 С6 1983	Компот из апельсинов	200	0,18	0	23,4	95,4	34,2	10,8	3,6	3,6	0,18	0	0	7,2		
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0		
	Стоимость	45,00	25,58	17,7	94,45	555,6										

[illegible]

