

21.08.20 меню
на завтрак
СОГЛАСОВАНО *Власенко АЮ*

Управление Роспотребнадзора
по Хабаровскому краю



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СШ с
УИОП №80
Булгакова Е.М

**ПРИМЕРНОЕ 12ти дневное МЕНЮ 2-хразовое питание СанПин 2.4.5.2409-08, дети 7-11 лет, брутто
(60% нормы)**

Интервал между приемами пищи не должен превышать 3,5-4 часа

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак 9-15																	
191	Каша манная молочная жидкая	200,00	8,10		9,90	0,00	33,52	243,28	21,6		271,4	2,87	65,2	69,61	0,73	0,1	0,9	
	Масло сливочное	10,00	0,05		3,60		0,05	33,00	1				20					
	Кондитерские изделия	60,00	3,59		6,70		3,16	71,00	20,38			1,38				0,12	0,23	
	Фрукты свежие	150,00	1,50	0,00	0,50	0,00	21,00	64,86	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10	
89	Чай с сахаром	200					11,28	45,12	4,27	6,09	39,15	0,66	6	11	0	0	0,32	
	Хлеб ржаной	24,00	1,60	0,00	0,31	0,00	9,55	48,24	0,93			0,72	0	0,4	0,56	0,04	0	
	Хлеб пшеничный	60,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	82,00	11,5	16,5		1	0	0	0,65	0,08	0,02	
	Итого за прием	444,00	14,84	0,00	21,01		78,56	587,50	56,18	48,09	338,5	6,23	91,2	101,01	1,69	0,3	11,45	
	Обед 12-15																	
3	Салат из белокачанной капусты	100,00	1,30		3,25		6,47	60,40	24,97	4,87	8,35	0,46		2	0,04	0,022	17,1	
18	Свекольник с говядиной, со сметаной	200,00	1,15		5,08		8,04	104,15	38,94			1,32				0	3,64	
46	Котлеты Московские	90,00	11,76		28,20		9,15	253,20	16,87			1,93	0,04			0,07	0,22	
64	бобовые отварные	180,00	2,99	2,99		2,79		286,57		6,07			4,95				7,16	
	Сок	200,00	0,47	0,00	0,09	0,00	12,90	56,72	16,98	6,18	10,96	0,18	0	4,1	0,11	0,02	12,8	
	Хлеб пшеничный	60,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	82,00	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	24,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	36,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за прием	854,00	24,26	2,99	34,35	2,79	74,07	822,50	123,3	52,42	126	6,45	4,99	6,5	1,36	0,262	40,92	
	Итого за день	1218,00	44,87		53,37		174,08	1410,00	303	126,5	563	17,4	77,73	107,5	3,57	0,98	60,1	

МЕНЮ

№ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак 9-15																	
224	Запеканка из творога с повидло	150,15	21,30		14,90	0,00	32,51	297,96	177,1			1					0,1	0,4
	Сыр	20,00	5,32		13,20	70,00	70,00	70,00	200									
88	Чай с сахаром,молоком	200,00	3,13	3,33	3,39	0,00	13,53	94,75	116,4	13,4	86,13	0,12	19,8	36,3	0,11	0,03	0,57	
	Хлеб пшеничный	40,00	0,00		0,48	0,00	29,52	98,20	12	13,2	34,8	0,7	0	0	0,52	0,07	0	
	Хлеб ржаной	24,00	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Итого за прием	440,00	33,05	3,33	32,57		162,26	657,60	523	50,1	199,9	3,77	19,8	36,8	1,33	0,29	0,97	
	Обед 12-15																	
15	Сельдь с луком	100,00	5,06	0,00	6,69	0,00	1,64	87,00	21,2			0,41	0,08			0,03	70	
53	Щи из свежей капусты	250,00	2,30	0,19	4,25	0,00	15,12	103,50	19	26,89	64,69	0,92	25,5	240,92	0,24	0,03	8,67	
35	Гуляш	100,00	0,74	0,62	4,88	0,00	1,07	51,46	4,06	1,49	11,28	0,15	25,82	48	0,01	0	0,36	
72	Рис отварной	150,00	5,18		6,78			300,00	4,42			0,7				0,04	0,26	
79	Компот из ягод	200,00	0,50		0,10		12,90	85,55	17			0,2					12,8	
	Хлеб ржаной	24,00	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Хлеб пшеничный	80,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Итого за прием	904,00	20,24	0,81	23,70		66,75	822,40	92,38	65,08	189,8	5,13	51,4	289,42	1,47	0,21	92,09	
	Итого за день	1330,00	53,47	8,91	46,75		142,42	1410,00	646	81,7	308	9,8	45,7	85,3	1,3	0,63	84,37	

МЕНЮ

№ТТ К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
49	Лапшевник с творогом	100,00	2,66		7,56	0,00	30,23	107,20	6,04			0,41	19,3					
	Йогурт	200,00	0,75		0,50		10,50	97,69	4	21	14	0,3		10	0,2	0,02		5
	Хлеб пшеничный	40,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08		0
	Хлеб ржаной	24,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07		0
73	Какао с молоком	200,00	4,85	0,00	5,04	0,00	32,73	195,71	0,21	0	0	0,02	0	0	0	0		0
	Итого за прием	564,00	14,85	0,00	14,08	0,00	110,97	589,00	29,71	56,3	120,7	3,29	19,3	10,4	1,41	0,17		5
	Обед																	
13	Салат из свеклы,сыра	100,00	4,67	0,00	9,38	0,00	7,19	131,90	21,2			0,5	0		2,12	0,1		7,5
19	Суп картофельный с бобовыми	200,00	2,96	1,48	3,55	0,00	4,56	61,70	19,6	9,9	22,8	0,36	17	115	0,11	0,05		6,02
67	Каша гречневая	100,00	5,60		3,56		30,00	175,00	25,6			2,99				0,14		0,13
48	Курица в соусе	100,00	7,30		31,00	0,00	3,20	254,00	14			1,02	0			0,05		1
76	Кисель	200,00	0,16	0,00		0,00	29,10	44,15	14	3,23	3,16	0,64	0		0,76	0,2		0,12
	Хлеб ржаной	24,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07		0
	Хлеб пшеничный	80,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06		0
	Итого за прием	804,00	26,49	1,48	48,37	0,00	106,73	822,00	117,6	45,13	124	7,87	17	115,4	4,07	0,67		14,77
	Итого за день	1268,00	41,34	1,48	62,45	0,00	217,70	1411,00	147,7	101,4	245	11,2	36,3	125,8	5,48	0,84		19,8

МЕНЮ

№ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
124	Сосиски, сардельки отварные	50,00	7,50	4,16	14,15	0,00	0,56	161,00	17,5	14,44	48,6	0,62	0	0	0,2	0,01	0	
69	Макароны отварные	100,00	2,66		7,56	0,00	30,23	107,20	6,04		73	0,41	19,3					
	Сыр	15,00		5,32		13,20	70,00	140,00	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Йогурт	100,00	0,75		0,50		10,50	48,50	4	21	14	0,3		10	0,2	0,2	5	
87	Чай с лимоном	200,00	1,44	1,45	1,43	0,00	9,42	54,61	53,01	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Итого за прием	505,00	15,51	10,93	24,04	0,00	140,03	588,00	107,3	78,23	288,6	4,14	25,3	21,5	1,62	0,37	5,26	
	Обед																	
1	Винегрет	50,00	0,65	0,00	1,65	0,00	3,23	30,20	12,5		101	0,23	0	201,22	0,96	0,01	8,5	
34	Суп картофельный с рыбными кон	200,00	4,96	3,98	6,57		14,71	136,77	45,4		72	1,14						
56	Плов из отварной говядины	200,00	20,00	18,40	9,60	0,03	32,00	371,00	28	24,41	139,9	2,89	29,46	46,87	0,28	0,1	0,34	
	Сок	200,00	1,00		0,20		1,40	80,83	14	8	14	2,8	0,02			0,02		
	Хлеб пшеничный	40,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	98,00	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	24,00	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Итого за прием	714,00	33,86	22,38	19,12	0,03	92,19	823,00	128,9	72,41	449,4	10	29,48	248,59	2,59	0,3	8,84	
	Итого за день	1208,00	60,06	24,66	78,15	0,03	301,86	1411,00	348	159,6	591	15,5	68,8	475,2	5,29	0,85	22,96	

МЕНЮ

№ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак 9-15																	
237	Омлет с мясopодуктами	150,00	13,50	0,00	22,20	0,00	1,90	261,00	71,2	14,4		2						0,2
83	Кофейный напиток на молоке	200	4,85		5,04	0,00	32,73	195,71	14			0,6	0,02				0,03	4
	Хлеб пшеничный	24,00	0,00		0,31	0,00	9,55	48,24	0,93	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,04		
	Хлеб ржаной	40,00	0,00		0,48	0,00	29,52	98,20	12	13,2	34,8	0,7	0	0	0,52	0,07		
	Итого за прием	415,00	18,35		28,03	0,00	73,70	587,30	98,13	46,4	98	4,86		0,4	0,11	0,05		4,2
	Обед 12-15																	
38	Суп картоф. с гречневой крупой,с к	250,00	10,64		28,19	0,00	2,89	309,00	20			2,21	0				0,28	0,92
33	Салат из свежих огурцов	50,00	0,50		4,00		2,00	41,25	13,89			0,35				0,021		4,3
36	Жаркое	170,00	9,90		6,70		6,40	258,16	52,75			1,1	28			0,12		0,32
294	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50		0,10		21,14	86,00	13,9			0,9						0,1
	Хлеб ржаной	24,00	0,00	0,00	0,31	0,00	9,55	48,24	0,93	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,04		0
	Хлеб пшеничный	80,00	0,00	0,00	0,48	0,00	29,52	98,20	12	13,2	34,8	0,7	0	0	0,52	0,07		0
	Итого за прием	524,00	10,90	0,00	11,59	0,00	68,61	821,70	93,47	32	98	4,61	28,21	0,4	1,08	0,251		4,72
	Итого за день	1265,00	33,27		43,52		152,07	1409,00	213	78,4	196	14,7	28,22	0,8	2,03	0,59		21,80

МЕНЮ

№ТТ К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 9-15																
40	Каша молочная Геркулес	200,00	6,33	5,03	8,90	0,00	25,00	207,00	0,56	28,66	200	1	0,001	32,65	0,05	0,1	0,92
	Фрукты	150,00	1,50		0,50		21,00	100,70	8	42	28	0,6		20	0,4	0,04	10
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	112,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	45,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
289	Чай с сахаром, молоком	200,00	3,50	0,00	3,40	0,00	12,19	93,00	119,1	0	0	0,6	0	0	0	0,1	0,6
	Итого за прием	645,00	17,92	5,03	13,78	0,00	95,70	588,00	152,6	106	334,7	4,76	0,001	53,05	1,66	0,39	11,52
	Обед 12-15																
3	Салат из белокачанной капусты	100,00	1,30		3,25		6,47	60,40	24,97	4,87	8,35	0,46		2	0,04	0,022	17,1
18	Свекольник с говядиной, со сметаной	200,00	1,15		5,08		8,04	83,32	38,94			1,32				0	3,64
31	Биточки рыбные	100,00	11,76		28,20		9,15	222,16	16,87	44,4		1,93	0,04			0,07	0,22
	Йогурт	140,00	11,00		12,20		4,60	142,00	14			2				0,03	0,1
72	рис отварной	100,00	3,99		2,79		18,27	97,85	6,07			4,95	6,49			0,18	7,16
	Сок	200,00	0,47		0,09	0,00	12,90	56,72	16,98	6,18	10,96	0,18	0	4,1	0,11	0,02	12,8
	Хлеб пшеничный	60,00	3,95		0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	
	Хлеб ржаной	24,00	2,64		0,48	0,00	13,36	36,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	
	Итого за прием	924,00	24,26		49,34	0,00	96,94	821,50	143,3	90,75	126	13,4	6,53	6,5	1,36	0,472	40,92
	Итого за день	1429,00	43,18		50,92		188,04	1409,50	282	196,8	461	15,8	6,54	108,55	5,23	0,83	52,42