

Согласовано:

Начальник Западного территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Оренбургской  
области



**С.Н. Гончаров**

«16» августа 2019 г.

Утверждаю:

Начальник Отдела образования  
администрации Бузулукского района



**С. В. Стаинов**

«16» августа 2019 г.

**Меню  
горячих завтраков и обедов  
для детей 12-18 лет  
в образовательных организациях Бузулукского района**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
182	Каша молочная манная с маслом	250	8,2	13,8	42,3	353	0,12	1,15			264,5			0,62
	Крупа манная	29												
	Молоко 2,5 % жирности	220												
	Сахар	6												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	7												
	Соль	1												
2	Яйцо вареное	47	5,8	4,6	0,28	62,8	0,07		0,25	2	55,5	193,9	12,12	2,5
	Хлеб пшеничный	100	6,4	1,2	33,4	174	18	0,08			35			3,9
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	140												
	Сахар	10												
	Молоко	50												
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,02	5	2		19	12	16	2,3
	итого	697	22,4	21,7	98,68	704,8	18,23	6,87	2,25	2	434,3	205,9	28,12	9,4
	<u>Обед.</u>													
13	Салат из свежих огурцов	100	1	2,3	3	55	0,02	3,84			20,49			0,53
	Огурцы	81												

	Лук репчатый	14											
	Масло растительное	5											
<b>158</b>	<b>Суп с овощами</b>	<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>5,5</b>	<b>18,57</b>	<b>70,8</b>	<b>0,1</b>	<b>9,65</b>			<b>16,1</b>		<b>1,02</b>
	картофель	90											
	Морковь	8,8											
	Лук репчатый	10											
	Масло растительное	2.5											
	Томат-пюре	2.5											
	Вода	175											
	говядина	175											
	соль	2											
<b>80</b>	<b>Рыба "Аппетитная"</b>	<b>200</b>	<b>11,2</b>	<b>12,6</b>	<b>13,3</b>	<b>258</b>	<b>0,16</b>	<b>16</b>			<b>114,2</b>		<b>1,3</b>
	Минтай	94.34											
	Мука пшеничная	4											
	Масло растительное	4											
	~ Масса готовой рыбы	66.6											
	Капуста белокочанная	88.6											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5.4											
	~ Масса тушеной капусты	66.6											
	Лук репчатый	40											
	Масло растительное	8.4											
	~ Масса пассерованного лука	20											
	~ Соус:	-											

	Вода питьевая	5.4												
	Сметана	50												
	~ Соус сметанный	16.6												
	Сыр Голландский 8%	66.6												
	Яйцо	3.4												
	~ Масса полуфабриката	3.4												
131	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,08</b>	<b>5,04</b>	<b>23</b>	<b>156,9</b>	<b>0,14</b>	<b>6,92</b>			<b>49,54</b>			<b>1,42</b>
	Картофель	172												
	Молоко 2,5 % жирности	30												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	8												
	соль	1												
	<b>Варенец 2,5 %</b>	<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>8,2</b>	<b>106</b>	<b>0,06</b>	<b>1,6</b>	<b>0,04</b>		<b>236</b>	<b>32</b>		<b>0,2</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>1,29</b>	<b>26,08</b>	<b>92,2</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>		<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>5,6</b>	<b>0,44</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>			<b>17,5</b>			<b>1,95</b>
	<b>Пряники</b>	<b>50</b>	<b>0,53</b>	<b>0,7</b>	<b>23,01</b>	<b>171,23</b>	<b>0,08</b>				<b>9</b>	<b>41</b>		<b>0,6</b>
	<b>итого</b>	<b>1090</b>	<b>33,11</b>	<b>33,13</b>	<b>131,86</b>	<b>997,13</b>	<b>0,69</b>	<b>38,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,4</b>	<b>470,83</b>	<b>99</b>	<b>5,6</b>	<b>7,46</b>
		<b>1810</b>	<b>55,51</b>	<b>54,83</b>	<b>230,54</b>	<b>1701,93</b>	<b>18,92</b>	<b>44,92</b>	<b>2,29</b>	<b>2,4</b>	<b>905,13</b>	<b>304,9</b>	<b>33,72</b>	<b>16,86</b>
<b>2 день</b>														
75	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,62</b>	<b>14,56</b>	<b>112,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>			<b>108,4</b>			<b>0,32</b>
	Макаронные изделия	15												
	Вода	84												
	Молоко 2,5 % жирности	100												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	3												
	Сахар	2												

274	<b>Какао с молоком</b>	200	3,77	3,93	24,95	153,92	0,03	1	0,02		121,94	114,13	16,7	0,51
	Какао (порошок)	4												
	Молоко 2,5% жирнос	100												
	Вода питьевая	115												
	Сахар	10												
	<b>Сок «Мандариновый»</b>	200	1,9	0	19,6	90	0,08	80	16	0,4	36		22	0,6
2	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	50	9,9	14,51	33,96	328	0,09	0,05			172,53			1,5
	Хлеб пшеничный высш сорта	50												
	Сыр Голландский 8%	20												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	7												
	<b>итого</b>	650	21,17	23,06	93,07	684,52	0,26	81,55	16,02		438,87	114,13	38,7	2,93
	<b>Обед.</b>													
6	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	100	1,02	5,3	8,9	53,76	0,01	13,62			36,78			0,48
	Капуста белокочанная	118												
	~ Масса стертой капусты	75												
	Лук зеленый	15												
	или Морковь	15												
	Сахар	5												
	Кислота лимонная	0.3												
	Масло растительное	10												
	Соль	2												
55	<b>Свекольник</b>	250	2	5,1	10,6	113,3	0,05	6,95			31,3			1,3
	Свекла	65												

	~ Масса отварной свеклы	63												
	Картофель	46												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	12												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4												
	Томат-паста	2												
	Сахар	2												
	Бульон мясной	200												
	Сметана 15% жирности (термообработка)	10												
	Соль	2												
122	<b>Плов из курицы</b>	<b>200</b>	<b>21</b>	<b>20,26</b>	<b>41</b>	<b>418,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>			<b>30,8</b>			<b>2,6</b>
	Куры потрошенные	97												
	Масло растительное	4												
	Лук репчатый	7												
	Морковь	11												
	Рис	47												
	Томат-паста	5												
	Соль	1												
278	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>		<b>28,7</b>			<b>0,62</b>
	Сухофрукты (ассорти)	45												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0.2												
	Вода питьевая	200												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>1,62</b>	<b>27,6</b>	<b>115,32</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>		<b>0,55</b>	<b>10</b>	<b>32,5</b>	<b>7</b>	<b>0,55</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>			<b>17,5</b>			<b>1,95</b>

2

	Яблоко	100	0,4	0,5	9,9	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	итого	950	31,93	33,38	140,59	948,74	0,35	32,83	5	0,75	171,08	43,5	16	9,7
		1600	53,1	56,44	233,66	1633,26	0,61	114,38	21,02	0,75	609,95	157,63	54,7	12,63
<b>3 день</b>														
213	Запеканка из творога с маслом	200	17,4	18,1	55,5	430	0,06	0,37			182,94			0,63
	Творог 11% жирности	187												
	Крупа манная	10												
	Сахар	13												
	Яйцо	6												
	Сухари панировочные	8												
	Сметана 15% жирности	8												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	8												
	Молоко сгущенное	23												
	Ряженка	200	5,8	5,4	8,4	108	0,02	0,3			124	14	92	0,1
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
	Чай	0,4												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	10												
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	42		0,6
	<b>ИТОГО</b>	700	24,8	24,1	94,8	669	0,12	10,67			315,2	56	92	1,35
	<u>Обед.</u>													
32	Салат "Школьный"	100	3,38	9,35	10,38	97,38	0,06	12,15			37,72			0,31
	Свекла	62												
	~ Свекла отварная	60												
	Лук репчатый	3												

	Огурцы	20											
	Горошек зеленый консервированный	10											
	Масло растительное	5											
<b>16</b>	<b>Суп перловый на курином бульоне со сметаной</b>	<b>270</b>	<b>2,1</b>	<b>3,5</b>	<b>25,6</b>	<b>144,9</b>	<b>9,05</b>	<b>23,1</b>			<b>140</b>		<b>1,7</b>
	Курица 1 категория потрошенные	40											
	Крупа перловая	17											
	Лук репчатый	17											
	Морковь	17											
	Масло сливочное 72,5% жирности	6											
	Картофель	45											
	Масло растительное	4											
	Соль	2											
<b>142</b>	<b>Овощи припущенные</b>	<b>200</b>	<b>1,94</b>	<b>7,08</b>	<b>17,44</b>	<b>126,96</b>	<b>0,06</b>	<b>32,96</b>			<b>102,6</b>		<b>1,52</b>
	Морковь	205											
	<i>~ Масса припущенных овощей</i>	190											
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	7											
	Сахар	3											
	Мука пшеничная высшего сорта	5											
	Соль	0,5											
<b>100</b>	<b>Котлета "Здоровье"</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>11,2</b>	<b>12</b>	<b>232,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,55</b>			<b>38,19</b>		<b>1,35</b>
	Говядина (котлетное мясо)	74											