

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. Статинов

« 16 » августа 2019 г.

Меню
горячих завтраков и обедов
для детей 7-11 лет
в образовательных организациях Бузулукского района

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и/гр	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
182	Каша молочная манная с маслом	200	7,7	11,13	33,17	294,38	0,05	0,46			105,81			0,25
	Крупа манная	20												
	Молоко 2,5 % жирности	176												
	Сахар	5												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	5												
	Соль	0,5												
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	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55
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	620	19,25	19,45	83,75	587,5	0,21	6,1	2,25	2,55	250,61	238,4	35,12	5,68
	<u>Обед.</u>													
13	Салат из свежих огурцов	60	0,8	1,4	3	45	0,012	2,3			12,29			0,31

	~ Соус:	-												
	Вода питьевая	30												
	Сметана	15												
	~ Соус сметанный	50												
	Сыр Голландский 8%	3												
	Яйцо	3												
	~ Масса полуфабриката	171												
131	Картофельное пюре	200	4,08	5,04	23	156,9	0,14	6,92			49,54			1,42
	Картофель	172												
	Молоко 2,5 % жирности	30												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	8												
	соль	1												
	Варенец 2,5 %	200	5,3	5,1	8,2	106	0,06	1,6	0,04		236	32		0,2
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	26,08	92,2	0,04	-		0,4	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Пряники	30	0,32	0,54	23,01	102,74	0,08				9	41		0,6
	итого	930	28,3	28,03	123,05	862,44	0,582	23,62	0,04	0,4	425,83	99	5,6	6,28
		1480	47,55	47,48	206,8	1449,94	0,792	29,72	2,29	2,95	676,44	337,4	40,72	11,96
2 день														
75	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	4,62	14,56	112,6	0,06	0,5			108,4			0,32
	Макаронные изделия	15												
	Вода	84												
	Молоко 2,5 % жирности	100												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	3												

	Сахар	2												
274	Какао с молоком	200	3,77	3,93	24,95	153,92	0,02	0,52			110,36	114,13	16,7	0,88
	Какао (порошок)	4												
	Молоко 2,5% жирнос	100												
	Вода питьевая	115												
	Сахар	10												
	Сок «Мандариновый»	200	1,9	0	19,6	90	0,08	80	16	0,4	36		22	0,6
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	7,92	11,2	27,16	262,4	0,07	0,04			138			1,2
	Хлеб пшеничный высш сорта	40												
	Сыр Голландский 8%	16												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	6												
	итого	640	19,19	19,75	86,27	618,92	0,23	81,06	16	0,4	392,76	114,13	38,7	3
	<u>Обед.</u>													
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	5,3	44,6	0,01	13,62			36,78			0,48
	Капуста белокочанная	70												
	~ Масса стертой капусты	45												
	Лук зеленый	10												
	или Морковь	10												
	Сахар	3												
	Кислота лимонная	0.18												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
	Свекольник	200	1,6	4,14	9,86	78,6	0,04	5,56			25,04			1,06

	Свекла	55												
	~ Масса отварной свеклы	50,5												
	Картофель	40												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4												
	Томат-паста	1												
	Сахар	1												
	Бульон мясной	160												
	Сметана 15% жирности (термообработка)	10												
	Соль	2												
122	Плов из курицы	150	17,3	18,25	26,15	374,5	0,75	1,42			23,1			1,95
	Куры потрошенные	73												
	Масло растительное	5												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Рис	35												
	Томат-паста	2												
	Соль	1												
278	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,76	0,02	0,32	0		28,7			0,62
	Сухофрукты (ассорти)	45												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода питьевая	200												
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,62	27,6	115,32	0,05	-		0,55	10	32,5	7	0,55

	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	14,7	87	0,09	0,04			17,5			1,95
	Яблоко	100	0,4	0,5	9,9	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	итого	810	28,13	27,81	121,4	860,78	0,99	30,96	5	0,75	157,12	43,5	16	8,81
		1450	47,32	47,56	207,67	1479,7	1,22	112,02	21	0,75	549,88	157,63	54,7	11,81
3 день														
213	Запеканка из творога с маслом	150	12,19	13,43	40,38	376	0,06	0,37			182,94			0,63
	Творог 11% жирности	140												
	Крупа манная	5												
	Сахар	10												
	Яйцо	4												
	Сухари панировочные	5												
	Сметана 15% жирности	5												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	5												
	Молоко сгущенное	25												
	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
	ИТОГО	650	19,59	19,43	79,68	615	0,12	10,67			315,2	56	92	1,35
	Обед.													
32	Салат "Школьный"	60	2,4	5,6	5,3	74,6	0,036	7,29			22,6			0,7
	Свекла	40												
	~ Свекла отварная	36												

	Лук репчатый	5											
	Огурцы	12											
	Горошек зеленый консервированный	6											
	Масло растительное	5											
16	Суп перловый на курином бульоне со сметаной	250	1,99	3,3	18,4	134,2	9,05	23,1			140		1,7
	Курица 1 категория потрошенные	37											
	Крупа перловая	15											
	Лук репчатый	15											
	Морковь	15											
	Масло сливочное 72,5% жирности	5											
	Картофель	40											
	Масло растительное	3											
	Соль	2											
142	Овощи припущенные	200	1,74	7,08	17,44	126,96	0,06	32,96			102,6		1,52
	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											
100	Котлета "Здоровье"	80	13	9,6	8,4	172	0,05	0,44			30,55		1,08
	Говядина (котлетное мясо)	60											