КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР
МКОУ «КРОПОТКИНСКАЯ СОШ

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Иркутской области
_____ Д.Ф. Савиных
"12" _____ 2020 г.

Утверждено:
Начальник Управления образования
МО г. Бодайбо и района
_____ С.Е. Наумова
"12" _____ 2020 г.

Примерное цикличное меню горячих завтраков -обедов для школьников 12-18 лет (осень-зима-) для общеобразовательных учреждений Бодайбинского района

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	День: первый												
	Завтрак												
158	Каша манная на молоке	200	2,2	8,06	11,09	122,02	0,02			82,2		0,8	0,01
338	яблоко	120		0						165,5	150		0,07
387	Какао на молоке	200	4,8	3,97	26,22	144,31	0,06	6		62,1		0,5	0,05
1	Хлеб пшеничный с маслом	120\20	7,3	2,93	46,4	74,48	0,12			25,2		1,55	0,07
15	сыр	20	4,5	4,6	0,91	119				116			
	всего за завтрак		**18,8**	**19,56**	**84,62**	**459,81**	**0,2**	**6**	**0**	**451**	**150**	**2,85**	**0,2**
	Обед												
314	Суп карт с рыбн	300	3	9,61	15,54	174,82				59,1		4,5	0,04
255	Котлета мясная	120	15,26	19,9	8,2	359,95	0,1	0	0,01	153		1,5	0,17
399	овощи отварные	220	2,01	4	13,64	161,48	0,2			96,8		0,1	0,1
400	Компот из яблок с лимоном	200	0,28	0,28	28,17	115,63	0,05	36	0,35	432,37	30	0,94	0,24
18	Овощная нарезка (помидор)	100	0,95	0,15	3,95	18,57	0,05		0,12	19,2		0,21	0,02
ПР	Хлеб пшен.\ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед		**28,4**	**35,24**	**115,6**	**1003,45**	**0,56**	**36**	**0,48**	**800,47**	**30**	**9**	**0,62**
	Итого за день		**47,2**	**54,8**	**200,22**	**1463,26**	**0,76**	**42**	**0,48**	**1251,47**	**180**	**11,85**	**0,82**

10.06.2020

	День: второй												
	Завтрак												
195	Каша геркулесовая н\ молоке	200	5,8	4,09	23,2	120,36	0,08			27,3		0,16	0,01
1	Хлеб ржаной с маслом	100\20	2,9	20	46,1	291,8	0,02			34,61		1,55	0,04
381	Цикорий	200	1,4	1,6	17,34	42	0,06		0	70		0,38	0,03
187	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,3	64	0,03		0,42	73,6		1	
338	банан	120						6		173	150		0,11
	всего за завтрак		**15,18**	**19,28**	**86,94**	**518,16**	**0,19**	**6**	**0,42**	**378,51**	**150**	**3,09**	**0,19**
	Обед												
71	Овощная нарезка (огурец)	150	1	0,2	2,8	17	0,09			12,62		0,52	0,5
239	Суп гороховый	300	3,81	7,2	26,7	224	0,04			60,15		0,16	0,04
306	Курица отварня	110	20,47	16,92	17,26	268	0,04			31,8		3,2	0,03
91	Овощное рагу	230	4,4	10,4	24,4	208	0,08	0	0,02	374,36		1,21	0,01
ПР	Хлеб пшен\ ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
409	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	99	0	36		22,98	30	0,94	0,04
	всего за обед:		**36,98**	**36,22**	**141,06**	**989**	**0,41**	**36**	**0,02**	**541,91**	**30**	**7,78**	**0,67**
	Итого за день		**52,16**	**55,5**	**228**	**1507,16**	**0,6**	**42**	**0,44**	**920,42**	**180**	**10,87**	**0,86**
	День: третий												
	Завтрак												
297	Запеканка творожная	200	23	12,9	54	442	0,09			210,67		1,21	0,24
ПР	со сгущенном молоком	20	1,36	1,66	17,7	64,8				61,4		0,42	0,02
492	Батон с сыром	100/20	5,5	6,7	27,03	251,85			0,12	137,7		1,5	0,05
338	груша	120	0,5		12,4	55	0,02			32	150		
387	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	98,69	0,06	6	0	52,94		0,54	0,04
	всего за завтрак		**29,86**	**21,26**	**98,73**	**857,34**	**0,15**	**6**	**0,12**	**462,71**	**150**	**3,67**	**0,35**
	Обед												
67	Винеегрет овощной	100	0,84	0,76	5,5	80,17	0,05			33,55		0,88	0,08
108	Суп картоф с клецкми	300	3,53	2,75	21,7	124,09	0,18			35,42		1,29	0,05
246	Гуляш из говядины	150	18,4	15,3	5,8	262	0,09		0,42	96,3			0,42
304	Рис припущенный	200	4,96	5,2	30,12	103,19	0,17			251,84		3,23	0,05

Утверждаю
начальник отдела надзора за
гигиеной питания и обеспечения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись
ФИО
10.06.2022

ПР	Хлеб пшен.\ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
398	Компот из св фруктов	200	0,18		17,5	67,38		36		18,48	30	1,13	0,25
	всего за обед:		**34,81**	**25,31**	**126,72**	**809,83**	**0,65**	**36**	**0,42**	**475,59**	**30**	**8,28**	**0,9**
	Итого за день		**64,67**	**46,57**	**225,45**	**1667,17**	**0,8**	**42**	**0,54**	**938,3**	**180**	**11,95**	**1,25**
	День: четвертый												
	Завтрак												
186	Каша пшеничная н\молоке	200	7,6	6,27	31,13	224	0,18			484,68		0,86	0,02
1	Хлеб пшеничный с маслом	100\20	7,75	2,8	6,4	292,38	0,12		0,12	23,25		1,55	0,05
188	омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,02			72,6		0,86	0,08
338	апельсин	120	1,1		9,7	45	0,02			32	150		
391	Чай со сгущенным молоком	200	3,78	4	26,33	133,44	0,06	6				0,38	0,03
	всего за завтрак		**24,95**	**22,09**	**65,38**	**760,36**	**0,4**	**6**	**0,12**	**580,53**	**150**	**3,65**	**0,22**
	Обед												
71	Овощная нарека (помидор)	100	1,14		4,76	24	0,05		0,01	18,68		0,74	0,21
239	Борщ со сметаной	300	2,07	6,12	13,8	349	0,06			58,25		0,91	0,05
304	Котлета рыбная	120	12,9	3,8	24,32	145,7	0,03		0,29	120		2,88	0,04
317	Картофельное пюре	230	4,53	14,8	43,19	109,84				34,46		1,74	0,04
396	Кисель из джема	200	1,51	5,09	32,2	129,1	0,1	36	0,02	206,08	30	0,28	0,28
ПР	Хлеб пшен.\ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед		**29,05**	**31,11**	**164,37**	**930,64**	**0,4**	**36**	**0,32**	**477,47**	**30**	**8,3**	**0,67**
	Итого за день		**54**	**53,2**	**229,75**	**1691**	**0,8**	**42**	**0,44**	**1058**	**180**	**11,95**	**0,89**
	День: пятый												
	Завтрак												
297	Каша рисовая молочная	200	5,22	6,68	32,89	204	0,06			380,47		0,4	0,04
1	Хлеб ржаной с маслом	100\20	8,24	20	46,1	325,96	0,12			25,2		1,55	0,05
15	сыр	20	5,8		0,65	72			0,02	50			
338	яблоко	120	0,5		0,24	47	0,03			32	150	2,06	0,41

Копия верна
Заместитель директора по воспитанию и обучению Управления
Иркутской области
Подпись 10.06.2020
Банщиков ОВ

405	Какао на молоке	200	5,8	1,83	28,83	49,48	0,06	6		162,3		0,54	0,04
	всего за завтрак		**25,56**	**28,51**	**108,71**	**698,44**	**0,27**	**6**	**0,02**	**649,97**	**150**	**4,55**	**0,54**
	Обед												
231	Зеленый горошек отварной	150	4,8	3,04	14,2	79	0,06	12,4	0,42	67,2		2,2	0,11
104	Суп картоф с мясными фрикаельками	300	9,6	13,8	18,78	189	0,05			241,3		1,83	0,04
205	Соиска отварная	115	11,26	17,2	1,66	241	0,2			40,25			
311	Капуста тушеная	230	5,24	7,6	20,1	171	0,06			10,09		1,62	0,02
ПР	Хлеб пшен.ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
383	Сок	200	1	0,2	20,2	84,36		23,6		101,44	30		0,13
	всего за обед:		**27,54**	**25,94**	**121,04**	**937,36**	**0,53**	**36**	**0,42**	**460,03**	**30**	**7,4**	**0,35**
	Итого за день		**53,1**	**54,45**	**229,75**	**1635,8**	**0,8**	**42**	**0,44**	**1110**	**180**	**11,95**	**0,89**
	День: шестой												
	Завтрак												
99	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	210	0,06			131,6		0,04	0,04
483	Батон с колбасой п/к	100\20	12,59	9,8	10,62	337	0,13			237,34		0,2	0,05
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05						
338	банан	120								32	150		
389	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,06	6	0	124,5		0,38	0,03
	всего за завтрак	**560**	**25,35**	**21,04**	**81,12**	**740**	**0,3**	**6**	**0**	**525,44**	**150**	**0,62**	**0,12**
	Обед												
483	Салат из свеклы с изюмом	100	2,4	8,05	7,6	148	0,02		0,14	32,22		1,6	0,06
255	Рассольник со сметаной	300	5,03	11,3	9,77	196,88	0,12		0	53,25		1,1	0,26
306	Плов из отварной курицы	300	18,3	26,1	50,73	477,17	0,25			440,62		3	0,12
400	Компот из шиповника	200	0,68	6,34	21,01	46,87		36	0,4	18,47	30	1,13	0,21
ПР	Хлеб пшен.ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед:	**900**	**33,31**	**53,09**	**135,21**	**1041,92**	**0,55**	**36**	**0,54**	**584,56**	**30**	**8,58**	**0,7**
	Итого за день		**58,66**	**74,13**	**216,33**	**1781,92**	**0,85**	**42**	**0,54**	**1110**	**180**	**9,2**	**0,82**

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись 10.06.2020
ФИО Баумакова О.В.

	День: седьмой												
	Завтрак												
167	Каша молочная пшеничная	200	6,0	7,27	34,29	226,29	0,18		0,12	237,6		0,8	
1	Хлеб пшеничный с маслом	100\20	8,1	15,5	48,6	366	0,12			25,2		1,55	0,01
338	груша	120	0,5	0,4	12,4	55				32	150		0,7
391	Кофейный напиток на	200	2,79	3,16	19,71	118,69	0,06	6	0,24	48		0,54	0,05
	всего за завтрак		**17,4**	**26,33**	**115**	**765,98**	**0,36**	**6**	**0,36**	**342,8**	**150**	**2,89**	**0,76**
	Обед												
71	Овощная нареезка (помиор)	100	0,88		4,2	19	0,05			220		0,51	0,05
227	Щи из свеж капусты со сметаной	300	2,7	10,5	10,99	105	0,1		0,18	181		1,2	
284	Запеканка картоф с мясом	300	17,29	17,63	28,8	354,57	0,18			41,2		0,28	
401	Компот из св фруктов	200	0,2		38	150		36		285	30		
ПР	Хлеб пшен.\ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед:		**27,97**	**29,43**	**128,09**	**801,57**	**0,49**	**36**	**0,18**	**767,2**	**30**	**3,74**	**0,1**
	Итого за день		**45,36**	**55,76**	**243,09**	**1567,55**	**0,85**	**42**	**0,54**	**1110**	**180**	**6,63**	**0,86**
	День: восьмой												
	Завтрак												
195	Запеканка творожная	200	23	14,9	54	442	0,09			210,67		1,21	0,24
ПР	со сгущенкой	20	1,36	1,7	10,7	64,8	0,03		0,24	161,4		1,3	
492	Батон с сыром	100/20	5,5	6,7	24,97	251,85	0,12		0,12	137,7		1,5	0,05
338	апельсин	120								32	150		0,6
405	молоко кипеч.	200	2,98	2,5	14,13	95,69		6		212,99			
	всего за завтрак		**32,84**	**25,80**	**103,80**	**854,34**	**0,24**	**6**	**0,36**	**722,76**	**150**	**4,01**	**0,89**
	Обед												
71	Свежий огурей	100	0,88		2,64	11,2	0,05		0,18	18,68		0,26	0,04

отдела надзора з
чения Управления
ской области
10.06.2020

255	Свекольник со сметаной	300	1,5	6	12,6	104,2	0,06	0		72,3		1,22	
297	Каша гречневая расспчатая	200	11,23	7,41	52,47	130,53	0,28			21,4			0,05
266	Тефтеля мясная	100	5,21	9,94	12,14	252,18	0,06			20,4		1,02	
400	Компот из с\ф	200	0,62		30,99	126,43		36		114,48	30	0,94	0,04
ПР	Хлеб пшен.\ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед:		**26,34**	**24,65**	**156,94**	**797,54**	**0,61**	**36**	**0,18**	**287,26**	**30**	**5,19**	**0,18**
	Итого за день		**59,18**	**50,45**	**260,74**	**1651,88**	**0,85**	**42**	**0,54**	**1010,02**	**180**	**9,2**	**1,07**
	9 день												
	Завтрак												
158	Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,14			127,69		0,86	0,02
483	Батон с колбасой п/к	100\20	11,1	9,8	36,31	337	0,13			137,56		0,2	0,05
338	яблоко	120	0,5	0,4	0,24	47	0,03	6		32	150	2,06	0,41
387	Чай с сахар лимон	200	0,07	0,1	15,31	61,62			0,18	112,22		0,36	
	всего за завтрак		**17,87**	**18,35**	**82,95**	**667,64**	**0,3**	**6**	**0,18**	**409,47**	**150**	**3,48**	**0,48**
	Обед												
3	Салат витаминный	150	0,95	8,4	11,7	165	0,02			246,69		0,54	0,1
304	Суп картф с макар издели	300	6,5	6,3	38,7	165,94	0,11			31,2		1,29	0,04
287	курица отварная	120	14,05	10,14		243	0,21			31,82		0,91	0,03
91	овощное рагу	230	4,4	10,4	30,22	208	0,05		0,12	134,82		1	
383	Сок	200	1	0,2	25,2	84,36		36	0,24	216	30	0,23	0,13
ПР	Хлеб пшен.\ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед:		**33,8**	**36,74**	**151,92**	**1039,3**	**0,55**	**36**	**0,36**	**700,53**	**30**	**5,72**	**0,35**
	Итого за день		**51,67**	**55,09**	**234,87**	**1706,94**	**0,85**	**42**	**0,54**	**1110**	**180**	**9,2**	**0,83**
	День: десятый												
	Завтрак												
89	Каша мол. Дружба	200	6,19	8,33	12,59	210	0,04			131,6		0,4	
1	Хлеб ржаной с маслом	100\20	6,9	12,75	46,1	200,8	0,02			25,2		1,55	
15	сыр	20	5,8		5,65	229,52	0,35	6		50		0,25	
338	банан	120	6,86		0,68	114,5			0,06	104	150		

Эксперт отдела надзора за организацией обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
10.06.2020

387	Какао на молоке	200	3,8	3,97	26,22	155,44	0,06			152,9		0,54	
	всего за завтрак		**29,55**	**25,05**	**91,24**	**910,26**	**0,47**	**6**	**0,06**	**463,7**	**150**	**2,74**	**0**
	Обед												
35	Салат из свеклы отварной	100	1,13	1,24	7,6	60,28	0,06	0	0,02	147,6		1,6	
224	Суп гороховый	300	2,34	3,08	25,41	98,79	0,22			60,33		0,16	
317	рыба запечен с карт по	250	13,8	21,1	31,28	285,64	0,21			136,5		2,01	
400	Компот из яблок с лимоном	200	0,28	0,28	28,17	77,35	0,12	36	0,46	333,87	30	0,94	0,06
ПР	Хлеб пшен.\ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед:		**24,45**	**27**	**138,56**	**695,06**	**0,77**	**36**	**0,48**	**718,3**	**30**	**6,46**	**0,11**
	Итого за день		**54**	**52,05**	**229,8**	**1605,32**	**1,24**	**42**	**0,54**	**1182**	**180**	**9,2**	**0,11**
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		**540**	**552**	**2298**	**16278**	**8,4**	**420**	**5,04**	**10800,2**	**1800**	**102**	**8,4**

	рекомендуемая за 10 дней		540	552	2298	16278	8,4	420	5,4	10800	1800	102	8,4

...отдела надзора за
...ения Управления
...ской области
10.06.2020