Согласовано:

Руководитель Управления

Роспотребнадзора

По Липецкой области

_____ В.А. Бондарев

Утверждаю:

Председатель департамента

образования администрации

г. Липецка

_____ С.В. Бедрова

МЕНЮ

М А О У С Ш №55

Примерное 10 дневное завтраков уч-ся 7-10 лет

стоимостью 50 руб 70 коп

на сентябрь- декабрь 2020 год

Разработано:

Директор

МАОУ СШ 55 «Лингвист»

_____ Т.Д. Тихонова

Разработано:

Калькулятор

МАОУ СШ -55 «Лингвист»

_____ О.М. Буреломова

Рассмотрено:

Заместитель начальника отдела

санитарного надзора

Управления Роспотребнадзора

по Липецкой области

_____ И.В. Семушина

Рассмотрено:

Ведущий инспектор департамента

образования администрации

г. Липецка

_____ З.И. Филиппова

г.Липецк 2020 г

Школьники 7-10 лет

Наименование блюда	Номер рецептур	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 1 (понедельник)															
ЗАВТРАК															
Горошек консервированный	Б/Н	25	3,45	0,18	7,99	45,40	0,12	0,03	0	1,41	17,25	2,7	0	0	0
Сосиски отварные	413	70	7,70	16,70	1,10	186,00	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Макароны отварные	516	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,135	0,075	0	1,605	20,175	17,2	0	0	0
Сок фруктовый	Б/Н	200	1,00	0,00	11,20	88,00	0	0	0	0,08	0,72	1,6	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	30	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ВСЕГО			**22,02**	**23,87**	**78,16**	**660,50**	**0,375**	**0,159**	**0**	**5,795**	**57,945**	**23,5**	**34,2**	**1,38**	**116,4**

Наименование блюда	Номер рецептур	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 2 (вторник)															
ЗАВТРАК															
Свежий огурец	Б/Н	20	0,20	0,05	0,60	3,00	0,012	0,015	11,66	0,225	14,43	0,003	3,675	0,027	7,41
Рыба запеченая	381	50	9,10	3,33	2,05	78,40	0,072	0,108	0,51	0,48	12	21	21	0,18	108
Картофельное пюре	520	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,165	0,135	25,29	1,17	42,105	0,4	28,755	0,12	72,495
Компот из ягод	634	200	0,40	0,00	35,40	142,00	0	0	4,06	0,2	18,02	0	8,66	0,08	8,12
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	30	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ВСЕГО			**17,47**	**10,97**	**82,57**	**507,50**	**0,369**	**0,312**	**41,52**	**4,775**	**106,36**	**21,4**	**96,29**	**1,787**	**312,425**

3,15

Наименование блюда	Номер рецептур	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 3 (среда)															
ЗАВТРАК															
Икра свекольная	78	25	0,60	1,90	3,25	33,00	0,012	0,008	4,8	0,18	1,3	0,04	4	0,08	4,8
Гуляш из говядины	437	40/40	11,10	5,20	3,20	105,60	0,032	0,024	4,616	0,304	4,704	0	1,4	0,024	5,8
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,315	0,165	0	4,98	30,48	17,1	150,99	0,585	220,5
Компот из свежих яблок	631	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	0	4,04	0,96	14,74	1,3	5,32	0,08	4,44
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	30	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ВСЕГО			**25,22**	**15,74**	**107,47**	**680,20**	**0,499**	**0,251**	**13,46**	**9,124**	**71,024**	**18,44**	**195,91**	**2,149**	**352**

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 4 (четверг)															
ЗАВТРАК															
Помидор свежий	Б/Н	20	0,24	0,03	0,75	5,00	0,009	0,012	3	0,18	6,9	21	0	0	0
Плов	443	40/140	17,28	9,44	30,24	280,00	0,051	0,034	2,703	0,68	8,517	8	25,704	0,204	77,894
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	30	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
Компот из изюма	638	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,02	0,04	0,8	0,7	50,34	6,1	24,94	1,1	29,22
ВСЕГО			**22,54**	**10,31**	**81,01**	**511,60**	**0,2**	**0,14**	**6,503**	**4,26**	**85,557**	**35,1**	**84,844**	**2,684**	**223,51**

Наименование блюда	Номер рецептур	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 5 (пятница)															
ЗАВТРАК															
Сельдь с луком	89	20\5	1,75	2,75	1,00	37,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Котлета куриная	496	50	11,05	9,60	4,90	151,20	0,042	0,096	0	1,968	7,83	0	1,302	0,168	6,504
Картофельное пюре	520	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,165	0,135	25,29	1,17	42,105	0,4	28,755	0,12	72,495
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0	0	0	0,06	0,6	0,12	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	30	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ВСЕГО			**20,97**	**19,94**	**74,02**	**566,30**	**0,327**	**0,285**	**25,29**	**5,898**	**70,335**	**0,52**	**64,257**	**1,668**	**195,4**

Наименование блюда	Номер рецептур	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 6 (понедельник)															
ЗАВТРАК															
Икра кабачковая	Б/Н	25	0,50	2,25	0,00	24,00	0,12	0,03	0	1,41	17,25	2,7	0	0	0
Колбаса отварная	413	70	7,77	16,70	1,12	186,20	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,315	0,165	0	4,98	30,48	17,1	150,99	0,585	220,515
Напиток апельсиновый	699	200	0,80	0,00	45,80	182,00	0	0	0	0,08	0,72	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	30	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ВСЕГО			**22,39**	**27,59**	**112,14**	**791,80**	**0,555**	**0,249**	**0**	**9,17**	**68,25**	**21,8**	**185,19**	**1,965**	**336,915**

Наименование блюда	Номер рецептур	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 7 (вторник)															
ЗАВТРАК															
Салат из свежей капусты	43	25	0,35	1,25	2,25	22,00	0,01	0,018	4,1	0,658	12	0	5,1	0,51	11,2
Котлета рыбная	388	50	6,55	2,30	4,89	66,15	0,072	0,108	0,51	0,48	12	21	21	0,18	108
Картофель отварной	518	150	3,00	6,15	24,30	166,50	0,06	0,045	0	0,78	21,675	0,3	0	0	0
Компот из ягод	634	200	0,40	0,00	35,40	142,00	0	0	47,04	0,38	18,18	1,3	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	30	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ВСЕГО			**14,92**	**10,54**	**89,46**	**517,25**	**0,262**	**0,225**	**51,65**	**4,998**	**83,655**	**22,6**	**60,3**	**2,07**	**235,6**

Наименование блюда	Номер рецептур	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 8 (среда)															
ЗАВТРАК															
Винегрет овощной	71	25	0,35	2,50	1,70	31,00	0,012	0,08	5	0,018	2,8	0,04	4	0,08	5,2
Мясо тушеное	433	40/40	12,24	4,72	3,12	105,60	0,032	0,032	4,368	0,304	4,96	0	0,416	0,008	1,736
Макароны отварные	516	150	525,00	6,15	35,25	220,50	0,135	0,075	0	1,605	20,175	17,2	0	0	0
Компот из свежих фруктов	631	200	0,24	0,00	35,80	142,00	0,02	0	16,1	0,16	19,46	0	2,14	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	30	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ВСЕГО			**542,45**	**14,21**	**98,49**	**619,70**	**0,319**	**0,241**	**25,47**	**4,787**	**67,195**	**17,24**	**40,756**	**1,468**	**123,34**

Наименование блюда	Номер рецептур	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 9 (четверг)															
ЗАВТРАК															
Салат из свеклы	50	30	0,40	1,90	2,10	26,00	0,009	0,012	3	0,18	6,9	21	0	0	0
Куриная грудка тушенная в сметанном соусе	493	40/40	13,36	7,76	0,40	124,80	0,032	0,024	4,616	0,304	4,704	0	1,4	0,024	5,8
Рис отварной	511	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,06	0,045	0	0,78	21,675	0,3	0	0	0
Компот из кураги	638	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,02	0,06	200	5,06	21,6	8,1	2	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	30	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ВСЕГО			**23,33**	**16,65**	**95,27**	**625,40**	**0,241**	**0,195**	**207,6**	**9,024**	**74,679**	**29,4**	**37,6**	**1,404**	**122,2**

Наименование блюда	Номер рецептур	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 10 (пятница)															
ЗАВТРАК															
Салат из квашенной капусты	47	30	0,40	1,65	2,80	28,00	0,005	0,005	1,25	0,15	5,75	0	0	0	0
Котлета	451	50	7,79	7,05	7,84	127,00	0,046	0,098	0,598	1,443	8,106	0	0	0	0
Картофельное отварной	518	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,06	0,045	0	0,78	21,675	0,3	0	0	0
Компот из сухофруктов	349	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,04	0,8	0,7	50,34	6,1	24,94	1,1	29,22
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	30	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ВСЕГО			**16,56**	**16,29**	**86,56**	**563,10**	**0,251**	**0,242**	**2,648**	**5,773**	**105,67**	**6,4**	**59,14**	**2,48**	**145,62**