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 для 2-х разового питания уч-ся

стоимостью 89 руб 00 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

Школьники11-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У										
День 1 (понедельник)															
ЗАВТРАК															
Каша молочная рисовая с маслом	311	200/5	2,20	8,20	21,00	172,00	0,16	0,18	1,36	0,96	134,56	18	0	0	0
Кофейный напиток с молоком	692	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,02	0,08	0,64	0,12	68,34	0	1,72	0	0
Батон обагащенный йодированным белком	Б/Н	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	29,5	3,9	0,51	19,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**351,60**									
ОБЕД															
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
Суп рыбн с пшеном и зеленью	178	250/1	2,00	2,40	14,64	114,40	0,1	0,06	13,56	0,78	12,6	8,2	18,34	0,1	49,34
Сосиски отварные	413	100	11,11	23,90	1,60	266,00	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	20,18	17,2	0	0	0
Напиток из сока	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	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**854,90**									
ВСЕГО			**35,05**	**45,22**	**145,68**	**1206,50**	**0,808**	**0,542**	**15,56**	**10,715**	**298,95**	**79,2**	**92,36**	**3,37**	**301,64**
День 2 (вторник)															
ЗАВТРАК															
Каша мол манная с маслом	311	200/5	3,00	8,20	20,00	172,00	0,06	0,18	1,36	0,44	128,86	53	15	0,12	45
Какао с молоком	693	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,02	0,08	0,64	0,12	68,34	0	1,72	0	0
Батон обагащенный йодированным белком	Б/Н	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	29,5	3,9	0,51	19,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**440,60**									
ОБЕД															
Свежие овощи	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	0,03	7,41
Суп гороховый с зеленью	139	250/1	6,08	4,50	15,76	130,40	0,18	0,06	9,56	1,58	27,92	0,8	0	0	0
Рыба запеченая	381	70	13,72	4,76	2,94	112,00	0,072	0,108	0,51	0,48	12	21	21	0,18	108
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 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	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
Фрукты свежие	Б/Н	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0,2	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**783,00**									
ВСЕГО			**39,32**	**30,77**	**193,59**	**1223,60**	**0,587**	**0,571**	**37,79**	**9,085**	**332,75**	**104,6**	**97,155**	**2,5**	**315,43**

День 3 (среда)

ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	340	80/5	7,00	11,69	1,33	139,30	0,008	0,064	0,296	0,056	29,896	72	0	0	0
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0	0	0,1	0,86	14,4	0	0	0	0
Батон обагащенный йодированным белком	Б/Н	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	29,5	3,9	0,51	19,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**275,90**									
ОБЕД															
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
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	124	250/10/1	2,30	6,30	10,30	109,00	0,675	0,8	85,55	8,575	322,25	197	18,025	0,13	42,525
Гуляш из говядины	437	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00	0,032	0,024	4,616	0,304	4,704	0	1,4	0,02	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	0,59	220,52
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	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**815,60**									
ВСЕГО			**39,77**	**35,90**	**150,32**	**1091,50**	**1,215**	**1,124**	**99,4**	**18,975**	**443,27**	**316,9**	**217,84**	**2,78**	**413,98**

День 4 (четверг)

ЗАВТРАК															
Каша пшеничная с маслом	311	200/5	4,20	8,40	26,20	202,00	0,06	0,18	1,36	0,44	128,86	53	15	0,12	45
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0	0	0,1	0,86	14,4	0	0	0	0
Батон обагащенный йодированным белком	Б/Н	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	29,5	3,9	0,51	19,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**338,60**									
ОБЕД															
Свежие овощи	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	0,03	7,41
Суп-лапша с зеленью	148	250/1	2,24	4,64	11,12	96,00	0,04	0,02	1,54	3,32	15,32	0	1,22	0,02	5,22
Плов	443	150/50	16,01	15,03	39,67	358,05	0,105	0,158	3,36	3,307	23,467	0	27,825	0,23	81,392
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	60	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	1,04	0,06	30,16	126,20	0,02	0,04	0,8	0,7	50,34	6,1	24,94	1,1	29,22
Фрукты свежие	Б/Н	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0,2	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**760,85**									
ВСЕГО			**31,16**	**30,29**	**170,59**	**1089,45**	**0,42**	**0,496**	**28,82**	**14,112**	**288,32**	**88,6**	**119,76**	**3,58**	**315,14**

День 5 (пятница)

ЗАВТРАК															
Колбаса п\к (порциями)	99	30	6,10	7,50	0,90	98,50	0,06	0,06	0	0,66	2,7	0	7,2	0	60

Сыр (порциями)	97	15	3,48	4,42	4,10	54,60	0,006	0,045	0,105	0,15	132	0,043	5,25	0,08	75
Кофейный напиток с молоком	692	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,02	0,08	0,64	0,12	68,34	0	1,72	0	0
Батон обагащенный йодированным белком	Б/Н	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	29,5	3,9	0,51	19,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**254,10**									
ОБЕД															
Сельдь с луком	89	20\5	1,75	2,75	1,00	37,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	132	250/10/1	2,70	5,50	17,10	129,00	0,08	0,06	13,8	0,8	30,4	0	0	0	0
Котлета куриная	496	70	15,47	13,72	7,00	216,30	0,042	0,096	0	1,968	7,83	0	1,302	0,17	6,504
Картофельное пюре	520	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,165	0,135	25,29	1,17	42,11	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	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**544,10**									
ВСЕГО			**27,62**	**31,31**	**122,60**	**798,20**	**0,568**	**0,635**	**39,84**	**9,956**	**317,31**	**30,06**	**83,629**	**2,42**	**356,4**
День 6 (понедельник)															
ЗАВТРАК															
Макароны запеченные с сыром	334	155	16,20	12,38	34,95	297,00	0,109	0,124	0,17	1,519	234,44	0,078	8,68	0,12	124
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0	0	0,1	0,86	14,4	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	309					**355,00**									
ОБЕД	388														
Икра кабачковая	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
Суп рыбн с пшеном и зеленью	178	250/1	2,00	2,40	14,64	114,40	0,1	0,06	13,56	0,78	12,6	8,2	18,34	0,1	49,34
Колбаса отварная	413	100	11,11	23,90	1,60	266,00	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	0,59	220,52
Напиток из сока	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		60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**913,40**									
ВСЕГО			**47,28**	**47,50**	**150,60**	**1268,40**	**0,764**	**0,433**	**13,83**	**12,329**	**329,69**	**31,68**	**212,21**	**2,19**	**510,26**
День 7 (вторник)															
ЗАВТРАК															
Каша молочная пшенная	311	200/5	4,40	9,20	25,40	108,00	0,08	0,16	1,16	0,42	118,72	46,2	6,08	0,44	25,5
Кофейный напиток с молоком	692	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,02	0,08	0,64	0,12	68,34	0	1,72	0	0
Батон обагащенный йодированным белком	Б/Н	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	29,5	3,9	0,51	19,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**287,60**									

ОБЕД															
Овощи свежие	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	0,03	7,41
Суп Фасолевый с зеленью	139	250/1	6,08	4,50	15,76	130,40	0,18	0,06	9,56	1,58	27,92	0,8	0	0	0
Котлета рыбная	388	70	9,36	3,29	6,99	94,50	0,072	0,108	0,51	0,48	12	21	21	0,18	108
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 свежих 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	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
Фрукты	Б/Н	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60	0,3	34	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**961,50**									
ВСЕГО			**35,13**	**27,78**	**184,80**	**1249,10**	**0,617**	**0,561**	**87,59**	**7,165**	**340,61**	**97,8**	**79,235**	**2,62**	**284,93**
День 8 (среда)															
ЗАВТРАК															
Запеканка из творога со сгущеным молоком	366	80/20	15,82	9,57	22,38	238,54	0,056	0,28	0,624	0,448	201,57	0,064	26,568	0,09	229,65
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,00	15,02	61,24	0	0	0,1	0,86	14,4	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**299,78**									
ОБЕД															
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
Борщ со сметаной и зеленью	110	250/10/1	2,20	8,16	11,10	126,80	0,04	0,06	16,22	0,88	34,96	9,8	13,62	0,08	31,24
Гуляш из говядины	437	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00	0,032	0,024	4,616	0,304	4,704	0	1,4	0,02	5,8
Макароны отварные	516	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,135	0,075	0	1,605	20,18	17,2	0	0	0
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	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**772,90**									
ВСЕГО			**42,54**	**33,72**	**147,87**	**1082,68**	**0,415**	**0,573**	**30,6**	**7,775**	**313,15**	**28,4**	**85,108**	**1,73**	**392,73**
День 9 (четверг)															
ЗАВТРАК															
Каша овсянная молочная с маслом	311	200/5	5,60	10,40	26,40	230,00	0,1	0,32	1,36	0,74	202,68	46	15,28	1,8	75
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,00	15,02	61,24	0	0	0,1	0,86	14,4	0	0	0	0
Батон обагащенный йодированным белком	Б/Н	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	29,5	3,9	0,51	19,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**369,84**									
ОБЕД															
Салат из свежих овощей	40	40	0,56	2,04	3,56	35,20	0,016	0,02	15,55	0,3	19,24	0,004	4,9	0,04	9,88

Суп вермиш с курицей и зелен	147	250/15/1	5,30	3,50	16,90	106,00	0,14	0,08	17,08	1,3	26,1	0,02	38,88	0,14	85,5
Плов из куриного филе	492	150/50	16,01	15,03	39,67	358,05	0,105	0,158	3,36	3,307	23,467	0	27,825	0,23	81,392
Компот из кураги	638	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,02	0,04	0,8	0,7	50,34	6,1	24,94	1,1	29,22
Хлеб ржано-пшеничный	Б/Н	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
Фрукты свежие	Б/Н	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0,2	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**792,85**									
ВСЕГО			**36,14**	**33,08**	**180,99**	**162,69**	**0,564**	**0,701**	**48,25**	**12,467**	**377,73**	**81,62**	**158,93**	**5,39**	**427,89**

День 10 (пятница)

ЗАВТРАК															
Колбаса п\к (порциями)	99	30	6,10	7,50	0,90	98,50	0,06	0,06	0	0,66	2,7	0	7,2	0	60
Сыр (порциями)	97	15	3,48	4,42	4,10	54,60	0,006	0,045	0,105	0,15	132	0,043	5,25	0,08	75
Батон обагащенный йодированным белком	Б/Н	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	29,5	3,9	0,51	19,5
Кофейный напиток с молоком	692	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,02	0,08	0,64	0,12	68,34	0	1,72	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**332,70**									
ОБЕД															
Салат из квашенной капусты	45	30	0,40	1,65	2,70	28,00	0,005	0,005	1,25	0,15	5,75	0	0	0	0
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	132	250/10/1	2,70	5,50	17,10	129,00	0,08	0,06	13,8	0,8	30,4	0	0	0	0
Котлета	451	70	11,13	10,08	11,20	182,70	0,046	0,098	0,598	1,443	8,106	0	0	0	0
Картофельное пюре	520	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,165	0,135	25,29	1,17	42,11	0,4	28,755	0,12	72,495
Компот из сухофруктов	639	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	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	1,38	116,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						**747,80**									
ВСЕГО			**37,6**	**40,29**	**143,30**	**1080,50**	**0,68**	**0,74**	**43,23**	**9,603**	**582,68**	**124,6**	**124,64**	**4,79**	**506,12**