«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Начальник территориального отдела Директор :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Миренков

Управления Роспотребнадзора
по Смоленской области в Рославльском, Ершичском,

Монастырщинском,Хиславичском, Шумячском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Белобратова С.Г.

**Примерное меню (горячие завтраки) для питания школьников (12 лет и старше)**

1 День: **Понедельник**

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний - весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 22,42 | 9,10 | 0,31 | 19,47 |
| 211 | Омлет с сыром |  | 205 | 26,02 | 36,6 | 3,8 | 450,7 | 377 | 34,4 | 4 | 0,9 |
| 375 | Чай с сахаром |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
|  |  | Итого за день: | **520** | **30,59** | **40,51** | **53,05** | **701,17** | **435,61** | **62,23** | **5,94** | **4,25** |
| 2 День: **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 234 | Котлета рыбная |  | 100 | 8,65 | 6,93 | 12,01 | 144,98 | 49,34 | 18,21 | 0,89 | 0,64 |
| 142 | Картофель и овощи тушеные в соусе | 150 | 3,25 | 12,54 | 22,57 | 216,1 | 32,43 | 31,33 | 1,2 | 19,89 |
| 375 | Чай с сахаром |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
|  |  | Итого за день: | **505** | **15,33** | **20,04** | **76,89** | **549,16** | **105,51** | **66,68** | **3,59** | **20,78** |

3 День:**Среда**

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний - весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 175/07 | Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром | 220 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 66,05 | 19,02 | 0,50 | 0,57 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 52,2 | 8,9 | 0,65 | 0 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 5,2 | 5,32 | 0 | 68,68 | 264 | 10,5 | 0,3 | 0,21 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 152,22 | 21,34 | 0,48 | 1,59 |
|  | Итого за день: | **490** | **14,01** | **22,87** | **36,51** | **445,2** | **534,47** | **59,76** | **1,93** | **2,37** |
| 4 День: **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 11,5 | 7 | 0,3 | 5 |
| 267/15 | Котлета мясная натуральная | 40 | 9,0 | 8,80 | 4,40 | 115,33 | 17.26 | 13.33 | 0,93 | 0,132 |
| 182 | Каша гречневая  | 150 | 8,85 | 5,15 | 37,85 | 212,15 | 9,8 | 50,82 | 0,1 | 0 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,1 | 0 | 26,4 | 106 | 29.44 | 18,4 | 0,62 | 0,62 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
|  | Итого за день: | **475** | **22,31** | **14,9** | **98,26** | **582,1** | **80,64** | **105,29** | **3,17** | **5,97** |
| 5 День: **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний- весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 7 - 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,07 | 4,54 | 6,24 | 70,01 | 26,75 | 15,62 | 1,01 | 5,03 |
| 226 | Рыба отварная | 100/5 | 20,5 | 6,5 | 0 | 202,64 | 8 | 22,91 | 0,45 | 0,26 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,09 | 4,83 | 20,57 | 138,05 | 37,2 | 27,92 | 1,01 | 18,27 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 225,1 | 198,16 | 36,84 | 7,34 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
|  | Итого за день: | **565** | **28,01** | **12,27** | **69,32** | **499,22** | **162,54** | **82,28** | **4,45** | **27,17** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Итого за неделю:*** |  | **110,25** | **110,59** | **334,03** | **2776,85** | **1318,77** | **376,24** | **19,08** | **60,54** |
| 6 День: **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 204/07 | Макаронные изделия отварные с сыром | 125 | 12,41 | 8,50 | 53.04 | 326,69 | 193,64 | 20,85 | 1,45 | 0,47 |
| 375 | Кофейный напиток  | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 110,78 | 23,1 | 0,23 | 0 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 52,2 | 8,9 | 0,65 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
|  | Итого за день: | **405** | **21,01** | **22,44** | **100,74** | **714,54** | **363,5** | **60,33** | **3,27** | **0,69** |
| 7 День: **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 294 | Котлета рубленая из птицы | 80 | 7,63 | 7,34 | 7,87 | 128,07 | 26,19 | 9,73 | 1,59 | 0,04 |
| 321/07 | Капуста тушеная | 100 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 46,31 | 46,63 | 15,35 | 0,59 | 40,32 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,76 | 0,12 | 20,03 | 158,54 | 23,73 | 19,04 | 0,71 | 0,53 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
|  | Итого за день: | **435** | **13,63** | **9,94** | **61,11** | **460,54** | **109,19** | **59,86** | **4,11** | **41,47** |

8 День: **Среда**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний- весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |  |
| 223 | Запеканка из творога | 75 | 17,47 | 8,1 | 15,07 | 166,8 | 97,5 | 16,5 | 0,67 | 0,15 |  |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,03 |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/20 | 2,84 | 14,74 | 15,02 | 202 | 10,8 | 4,2 | 0,37 | 0 |  |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 5,2 | 5,32 | 0 | 68,68 | 264 | 10,5 | 0,3 | 0,21 |  |
|  | Итого за день: | **345** | **25,58** | **28,18** | **30,45** | **497,94** | **383,4** | **32,6** | **1,62** | **0,39** |  |
| 9 День: **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 11,5 | 7 | 0,3 | 5 |  |
| 259/15 | Жаркое по-домашнему | 230 | 21,29 | 23,78 | 21,79 | 387,7 | 40,1 | 55,83 | 5,07 | 8,88 |  |
| 375 | Кофейный напиток  | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 110,78 | 23,1 | 0,23 | 0 |  |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |  |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |  |
|  | Итого за день: | **535** | **30,55** | **29,73** | **83,9** | **726,32** | **175,02** | **51,67** | **6,82** | **14,1** |  |
| 10 День: **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний- весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 11,5 | 7 | 0,3 | 5 |  |
| 255 | Печень по-строгановски | 100 | 13,25 | 2,74 | 3,92 | 93,98 | 33,24 | 17,47 | 5 | 8,45 |  |
| 205 | Макаронные изделия отварные с овощами припущенными | 110/60 | 7,49 | 8,04 | 41,26 | 267,38 | 28,09 | 25,08 | 1,49 | 3,92 |  |
| 948 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 0,2 | 0 | 0,03 | 0 |  |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |  |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |  |
|  | Итого за день: | **575** | **24,65** | **11,43** | **84,37** | **618,98** | **81,17** | **68,29** | **8,19** | **21,34** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого за неделю:*** |  | **115,42** | **101,72** | **360,57** | **3018,32** | **1112,28** | **272,75** | **24,01** | **77,99** |  |
|  | ***Всего за 10 дней:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **225,67** | **212,31** | **694,6** | **5795,17** | **2431,05** | **648,99** | **43,09** | **138,53** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 День: **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Третья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний | - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: | 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,14 | 3,34 | 6,94 | 62,39 | 34,87 | 10,69 | 0,44 | 3,1 |
| 211 | Омлет с сыром |  | 205 | 26,2 | 36,6 | 3,08 | 450,7 | 377 | 34,4 | 4 | 0,9 |
| 375 | Чай с сахаром |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
|  |  | Итого за день: | **400** | **29,99** | **39,91** | **38,41** | **634,83** | **411,71** | **48,78** | **2,65** | **4,25** |
| 12 День: **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Третья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: | 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 11,5 | 7 | 0,3 | 5 |
| 289 | Рагу из птицы |  | 175 | 12,81 | 10,65 | 15,2 | 208 | 28,59 | 36 | 1,83 | 11,7 |
| 375 | Кофейный напиток  | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 110,78 | 23,1 | 0,23 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
|  |  | Итого за день: | **530** | **21,77** | **16,3** | **76,91** | **537,62** | **160,51** | **81,84** | **3,53** | **15,05** |
| 13 День: **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Третья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний | - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: | 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 268 | Шницель мясной рубленый |  | 80 | 11,09 | 16,26 | 9,63 | 229,16 | 27,24 | 28,5 | 0,78 | 4,17 |
| 321/07 | Капуста тушеная |  | 100 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 46,31 | 46,63 | 15,35 | 0,59 | 40,32 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,1 | 0 | 26,4 | 106 | 29.44 | 18,4 | 0,62 | 0,62 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
|  |  | Итого за день: | **415** | **16,43** | **18,74** | **69,24** | **509,09** | **115,95** | **77,99** | **3,21** | **45,33** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 День: **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Третья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний | - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: | 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 234 | Котлета рыбная |  | 100 | 8,65 | 6,93 | 12,01 | 144,98 | 49,34 | 18,21 | 0,89 | 0,64 |
| 142 | Картофель и овощи тушеные в соусе | 150 | 3,25 | 12,54 | 22,57 | 216,1 | 32,43 | 31,33 | 1,2 | 19,89 |
| 375 | Чай с сахаром |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,55 | 58,87 | 5,76 | 8,26 | 0,28 | 0 |
|  |  | Итого за день: | **505** | **15,33** | **20,04** | **76,89** | **549,16** | **105,51** | **66,68** | **3,59** | **20,78** |
| 15 День: **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: Третья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний | - весенний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: | 12 лет и старше |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | Ca | Mg | Fe | C |
| 288 | Птица отварная |  | 50 | 21,67 | 6,66 | 0 | 103,33 | 20 | 10 | 1 | 0 |
| 182 | Каша гречневая  | 150 | 8,85 | 5,15 | 37,85 | 212,15 | 9,8 | 50,82 | 0,1 | 0 |
| 382 | Какао с молоком |  | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 152,22 | 21,34 | 0,48 | 1,59 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 52,2 | 8,9 | 0,65 | 0 |
| 15 | Сыр порциями |  | 20 | 5,2 | 5,32 | 0 | 68,68 | 264 | 10,5 | 0,3 | 0,21 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,67 | 0,34 | 14,76 | 68,75 | 6,88 | 7,48 | 0,94 | 0,22 |
|  |  | Итого за день: | **500** | **44,31** | **35,75** | **85,21** | **773,43** | **463,7** | **104,34** | **4.09** | **2,02** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Итого за неделю:*** |  | **127,83** | **130,74** | **346,66** | **3004,13** | **1257,38** | **379,63** | **17,07** | **87,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Всего за 15 дней:*** |  | 353,5 | 343,05 | 996,26 | 8799,3 | 3688,43 | 1028,62 | 60,16 | 225,96 |