

Согласовано

Начальник

ТО Роспотребнадзора в Клинском,

Солнечногорском районах

Бурлаков И.Л.

Утверждаю

Директор

МУП ОП "Солнечногорск"

Школык О.Д.

## Примерное меню школьного питания (завтраки и обеды)

(Бюджет)

Возрастная группа: с 11 до 18 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса 1 порции/ г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Неделя первая. Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	7,2	11,5	39,7	300,0	0,2	0,0	0,0	3,4	46,2	50,4	208,0	3,6
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,6	8,2	8,2	133,7	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	11,0	56,2	0,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,9</b>	<b>19,9</b>	<b>71,0</b>	<b>534,7</b>	<b>0,3</b>	<b>60,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>101,9</b>	<b>80,4</b>	<b>295,2</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед</b>														
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,0	5,1	13,0	106,0	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	184,0	0,8
436	Жаркое тушеное с мясом и овощами	50/150	16,9	12,0	27,8	263,8	0,2	8,7	0,0	0,5	30,4	41,8	183,6	2,6
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
648	Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,7</b>	<b>17,9</b>	<b>89,5</b>	<b>580,4</b>	<b>0,2</b>	<b>31,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>121,0</b>	<b>84,8</b>	<b>418,6</b>	<b>5,2</b>
<b>Вторник. Завтрак</b>														
498	Котлета рубленая из курицы	75	13,9	10,1	13,6	203,3	0,1	0,6	30,0	1,3	43,5	22,5	81,0	1,3
511	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,0	12,9	49,5	363,6	0,1	0,0	0,0	1,4	21,6	88,2	129,6	28,8
489	Соус томатный	40	1,1	2,3	4,1	35,2	0,0	0,1	0,0	0,1	5,6	3,6	27,0	0,1
	Кукуруза консерв.	20	0,4	0,8	2,2	17,8	0,1	0,0	0,0	0,3	6,8	20,8	60,2	0,7
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
685	Чай с сахаром		0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>27,1</b>	<b>26,7</b>	<b>94,5</b>	<b>730,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>30,0</b>	<b>3,4</b>	<b>93,3</b>	<b>143,7</b>	<b>318,8</b>	<b>31,9</b>
<b>Обед</b>														
139	Суп гороховый	250	6,1	8,1	28,0	186,0	0,1	15,0	0,0	1,0	43,7	47,5	256,0	1,5
437	Гуляш из говядины	65/45	15,3	7,2	4,4	145,2	0,2	4,1	0,0	0,3	5,0	24,2	97,8	1,4
516	Макаронные изделия (спирали) отварные с маслом сливочным	180	5,5	10,0	37,3	293,4	0,0	0,0	0,0	2,8	16,6	11,0	47,0	1,1
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8
	<b>Итого обед:</b>		<b>30,3</b>	<b>26,1</b>	<b>119,2</b>	<b>841,2</b>	<b>0,4</b>	<b>19,7</b>	<b>0,0</b>	<b>4,7</b>	<b>110,5</b>	<b>117,0</b>	<b>473,7</b>	<b>5,8</b>