

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>« » 2015г</p> <p>Руководитель Управления Роспотребнадзора по Московской области</p> <p>Гавриленко О.Л.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>« » 2015г</p> <p>Генеральный директор ООО «Комбинат питания»</p> <p>Костерин Д.В.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>« » 2015г</p> <p>И.О. Начальника Управления образования Администрации Мытищинского муниципального района</p> <p>Гречаная Н.М.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>« » 2015г</p> <p>Начальник Управления по соц.полити Администрации Мытищинского муниципального района</p> <p>Тер-Григорян Н.</p>
--	---	---	---

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков на 10 дней для обучающихся 9-11 классов в муниципальных общеобразовательных учреждениях Мытищинского муниципального района на 2016 год.

День 1

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В1</i>	<i>Е</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>
Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,4	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4
Шницель рубленый натуральный	70	8,0	4,3	4,4	87,4	10,4	0,0	0,0	0,2	208,3	19,6	38,1	0,4
Картофель тушеный с луком	130	2,4	10,2	21,2	181,5	8,4	0,0	0,1	0,2	69,1	24,0	21,9	1,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	15,3	20,8	79	549,5	23,4	0,0	0,2	0,9	358,7	72,0	117,3	3,9

День 2

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В1</i>	<i>Е</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>
Салат Бурячок	60	1,0	2,1	5,7	44,5	6,2	0,0	0,0	0,5	24,0	10,6	15,8	0,7
Курица отварная	70	13,9	8,8	0,0	144,8	0,9	0,0	0,1	0,0	100,4	12,8	11,8	0,9
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	6,5	40,9	240,5	0,0	0,0	0,2	0,0	175,9	118,1	16,5	3,9
Компот из кураги	200	0,6	0,0	31,5	120,6	0,8	0,0	0,0	0,0	29,2	23,0	41,1	0,7
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	26,3	18,3	101,4	660,1	8,0	0,0	0,4	1,0	374,1	178,2	96,8	7,2

День 3

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В1</i>	<i>Е</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>
Салат из отварных овощей	60	1,3	3,1	6,5	57,4	6,6	0,0	0,0	0,5	28,7	13,0	14,3	0,4
Суфле из отварного мяса запеченное	70	10,1	11,4	4,5	163,1	0,1	0,1	0,0	0,2	127,6	15,8	50,4	1,6
Макароны отварные с маслом	130	5,1	5,7	34,9	201,4	0,0	0,0	0,1	0,0	33,0	7,2	5,8	0,7
Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	20,9	21,1	89	617,6	10,7	0,1	0,2	1,2	248,0	57,8	96,1	6,5

День 4

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В1</i>	<i>Е</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>
Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,1	4,1	6,3	64,4	2,8	0,0	0,0	0,5	25,8	12,7	21,6	0,8
Жаркое по-домашнему	200	9	8,1	33,9	237,7	4,1	0,0	0,2	0,5	170,3	46,3	29,1	2,4
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	13,4	13,1	77,6	465,4	10,1	0,0	0,3	1,5	242,9	76,9	76,5	4,6

День 5

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В1</i>	<i>Е</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>
Салат из моркови	60	0,7	5,1	4,9	67,2	2,0	0,0	0,0	0,5	32,1	22,2	29,8	0,4
Голубцы ленивые с отварным мясом	200	11,7	16,5	20,3	277,0	46,3	0,1	0,1	0,5	165,4	43,0	85,6	2,4
Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86,0	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
<i>Итого:</i>	510	16,8	22,5	68,3	539,9	52,3	0,1	0,2	1,5	256,2	87,0	141,0	6,6

День 6

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В1</i>	<i>Е</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>
Винегрет с р/м	60	1,2	3,1	6,7	57,8	6,5	0,0	0,0	0,5	28,3	13,3	16,3	0,5
Суфле из отварной куры	70	18,4	13,9	2,6	220,3	0,3	0,1	0,1	0,5	163,7	19,3	51,3	1,5
Рис припущенный с овощами	130	3	7,4	28,1	191,3	1,9	0,0	0,1	0,0	57,6	23,4	5,7	0,6
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,4	98,1	0,3	0,0	0,0	0,0	10,8	6,2	24,7	0,9
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
<i>Итого:</i>	510	26,3	25,3	86,1	677,2	9,0	0,1	0,3	1,5	305,0	75,8	109,5	4,5

День 7

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В1</i>	<i>Е</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>
Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,4	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4
Тефтели из рыбы	70	5,9	2,7	6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	122,8	10,0	28,3	0,1
Картофельное пюре	130	2,8	5,0	21,9	138,5	14,8	0,1	0,1	0,5	76,1	23,5	36,9	0,8
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	13,1	14	69,9	444,0	22,3	0,1	0,2	1,0	267,8	60,4	115,6	2,8

День 8

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В1</i>	<i>Е</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>
Салат из отварной свеклы с курагой	60	1,0	3,1	9,2	66	7,0	0,0	0,0	0,5	28,4	16,4	29,2	0,9
Колбаски детские (сосиски)	70	7,7	16	1,1	186,2	30,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	0,6
Капуста тушеная	130	3	7,3	10,9	119	20,2	0,0	0,0	0,5	55,0	28,1	76,3	1,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	15,5	27,3	70	580,4	57,7	0,0	0,1	1,5	142,4	63,9	149,6	4,6

День 9

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Салат из капусты белокочанной и зелени	60	1,1	4,1	3,2	52,6	20,1	0,0	0,0	0,5	19,1	10,3	30,9	0,4
Котлета мясная	70	7,4	5,6	4,7	99,3	0,6	0,0	0,1	0,0	113,7	14,3	8,9	1,6
Рис отварной	130	3,1	5,2	32,3	190,1	0,0	0,0	0,1	0,0	50,0	15,7	1,0	0,4
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11,0	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,7	0,3	13	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	14,9	15,8	74,5	494	20,8	0,0	0,3	1,0	232,4	58,6	64,0	3,9

День 10

Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Зеленый горошек отварной	60	1,6	0,2	4,1	24,0	6,0	0,0	0,1	0,0	37,2	12,6	12,0	0,4
Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	10,3	26,1	249,4	6,2	0,1	0,1	0,0	232,0	56,0	126,0	2,4
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	30	1,7	0,3	13,0	59,7	0,0	0,0	0,1	0,3	31,7	10,9	7,6	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	50	0,0	0,0	0,0	0,1	13,0	2,8	4,0	0,2
Итого:	510	19,2	11,4	79	482,6	12,6	0,1	0,3	0,4	328,2	88,0	170,7	4,9