

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора  
по Псковской области

*зам. нач. отдела сан. надзора*  
" 31 " августа 2020 г.



*Согласовано*  
*Председатель*  
*Родительского Совета*  
*Фельдман Е.И.*

*Утверждено*  
*Директор ДБОУ. СМ №24*  
*Иванова Л.И. Малыжкова*  
*С.И. Катова*  
СОГЛАСОВАНО  
Для документов  
Директор ООО "Сервис-Комплекс"  
*Иванова А.М.*



Примерное двухнедельное циклическое меню завтраков учащихся возрастной категории старше 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	Вита-мины	Вита-мины	Вита-мины	Вита-мины	Мине-ралы	Мине-ралы	Мине-ралы	Мине-ралы
							(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1 неделя

1 день														
1	Колбаса варено-копченая порционная	15	47	1,88	4,36									
2	Каша молочная с маслом сливочным	210	360,8	11,86	13,64	48,8	0,25	0,7	40,8	0,68	162,2	287,04	135,1	4,14
3	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
4	Выпечка дрож./печенье/пряники	50	191	3,65	7,15	28,01	0,05	0,08	2,29	3,86	22,22	41,3	6,97	0,44
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
	<b>Итого</b>		<b>702,8</b>	<b>18,98</b>	<b>25,7</b>	<b>99,82</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>43,09</b>	<b>4,54</b>	<b>188,4</b>	<b>334,6</b>	<b>145,4</b>	<b>5,24</b>
2 день														
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	9	0,72	0,04	1,47	0,02	1		0,05	4,4	13,48	4,57	0,15
2	Котлета из птицы	100	172	17,81	6,99	9,44	0,02	0,4		2,97	10,92	16,37	3,56	0,3
3	Макароны отварные с маслом сливоч.	185	260	6,6	7,94	40,56	0,08		27,12	1,06	22,83	52,64	9,35	0,97
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов/ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0							
	<b>Итого</b>		<b>603</b>	<b>27,34</b>	<b>15,37</b>	<b>89,03</b>	<b>0,13</b>	<b>3</b>	<b>27,12</b>	<b>4,16</b>	<b>44,42</b>	<b>86,32</b>	<b>20,61</b>	<b>2,25</b>
3 день														
1	Сыр порционный	15	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
2	Запеканка из творога с повидлом	170	347	29,39	11,56	31,38	0,06	0,33	51	0,39	216,53	288,87	31,61	0,97
3	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97	0,9



4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
	<b>Итого</b>		<b>574</b>	<b>37,71</b>	<b>18,7</b>	<b>63,63</b>	<b>0,1</b>	<b>0,89</b>	<b>80,4</b>	<b>0,48</b>	<b>443,3</b>	<b>455,2</b>	<b>63,15</b>	<b>2</b>
	<b>4 день</b>													
1	Салат из свежих / отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21		2,72	13,51	21,39	7,63	0,42
2	Котлета рыбная	100	154	13,39	6,99	9,39	0,08	0,52	4,8	3,51	38,03	183,07	41,73	0,84
3	Пюре картофельное с маслом слив.	185	187	3,71	8,36	24,15	0,14	12,45	28,74	0,26	54,35	103,75	34,67	1,33
4	Сок фруктовый	200	88			22								
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>19,86</b>	<b>20,97</b>	<b>71,65</b>	<b>0,24</b>	<b>15,18</b>	<b>33,54</b>	<b>6,49</b>	<b>105,9</b>	<b>308,2</b>	<b>84,03</b>	<b>2,59</b>
	<b>5 день</b>													
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Гуляш	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
3	Каша гречневая	180	271	9,9	6,43	43,28	0,26		15,12	0,73	24,71	219,01	145,21	4,92
4	Чай с сахаром и лимоном	207	60	0,24	0,05	13,85		1,16		0,01	6,9	8,51	4,56	0,79
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	<b>Итого</b>		<b>686</b>	<b>23,45</b>	<b>32,09</b>	<b>75,1</b>	<b>0,37</b>	<b>8</b>	<b>15,35</b>	<b>3</b>	<b>50,18</b>	<b>357,2</b>	<b>179,2</b>	<b>7,48</b>
<b>2 неделя</b>														
	<b>1 день</b>													
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	6	0,38	0,04	1,14	0,01	2		0,05	10,12	18,27	6,09	0,26
2	Колбаса варено-копченая порционная	15	47	1,88	4,36									
3	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	225	408	17,4	20,5	42,6	0,09	0,11	89,52	1,26	332,59	226,64	21,53	1,32
4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
	<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>21,25</b>	<b>25,45</b>	<b>66,75</b>	<b>0,1</b>	<b>2,13</b>	<b>89,52</b>	<b>1,31</b>	<b>346,7</b>	<b>251,2</b>	<b>30,95</b>	<b>2,24</b>
	<b>2 день</b>													
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	100	229	12,03	19,54	1,37	0,16		6	0,3	25,52	154,86	19,14	10,18
3	Капуста тушеная с маслом сливочным	185	156	4,42	7,44	17,87	0,06	39,44	27,12	0,48	100,54	73,12	36,13	1,48

