

Утверждаю: _____
 Управляющий "РЦСУ-Надым"
 г. Новый Уренгой



Васильев

2019 год

Согласовано: Директор МАОУ СШ
 "Земля родная" г. Новый Уренгой
 С.Н.Боцян



2019 год

Согласовано: _____
 Начальник территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора по ЯНАО
 в г.Новый Уренгой, Газовском районе
 И.В. Троянов



2019 год

Приложение №1. Двадцати четырех дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций города Новой Уренгой "Осень-зима"

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход г / Цена руб	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак понедельник (первая неделя)															
174/11	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,35	6,72	30,99	195,81	110,63	38,99	130,22	0,64	36,26	57,44	0,33	0,07	8,12
	Джем (пром-го произ-а)	20	6,5	0,00	13,06	50,13	2,34	2,80	1,40	1,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,04
	Сыр порциями	20	8,64	4,64	0,00	63,20	63,20	183,04	8,70	93,96	0,21	27,20	57,60	0,10	1,22
	Батон йодированный	20	1,56	0,00	0,00	45,02	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12
	Итого за прием	97,95	21,10	11,36	44,05	499,68	229,96	229,23	146,92	113,40	37,13	84,64	57,93	0,17	9,38
Завтрак вторник (первая неделя)															
47/11	Салат из квашеной капусты	60	0,94	2,94	4,52	47,36	24,77	8,44	18,18	0,34	0,00	0,00	1,38	0,01	14,88
ГК14/24	Котлета Киевская	80	10,45	18,66	9,81	248,53	10,02	10,02	80,74	0,74	18,88	34,82	0,21	0,03	0,00
313/11	Картофель запеченный	150	4,47	13,36	21,08	224,13	20,48	39,80	100,78	1,57	0,00	0,00	6,34	0,17	15,84
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	97,95	16,46	32,62	55,86	582,20	113,66	111,46	262,02	3,81	18,88	71,54	7,20	0,29	47,59
Завтрак среда (первая неделя)															
8,11	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	30/15/10	2,31	8,97	14,72	145,89	7,57	9,44	25,48	0,60	59,00	71,30	0,22	0,04	0,00
218/11	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5	20,54	14,12	19,86	288,86	177,62	25,64	234,87	0,82	77,38	119,15	0,58	0,05	0,09
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08

	Фрукт	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60
	Итого за прием	97,95	23,39	23,58	62,18	550,53	285,06	112,03	335,25	5,19	136,38	233,31	1,70	0,19	29,77
	Завтрак четверг (первая неделя)														
71/11	Помидор свежий	30,00	0,27	0,05	0,93	5,66	3,40	4,75	6,05	0,22	0,00	33,25	0,18	0,01	2,50
229/11	Рыба тушеная с овощами	80/50	20,67	13,02	5,02	219,29	47,33	44,50	214,03	1,05	40,61	456,97	3,89	0,19	2,66
304/11	Рис отварной	150	3,74	5,99	37,84	212,61	127,92	109,37	177,00	2,17	39,03	99,16	1,26	0,14	47,63
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
428/11	Булочка	60	4,78	1,71	33,39	161,44	18,21	12,49	44,19	0,65	4,99	14,76	0,93	0,07	1,45
	Итого за прием	97,95	29,46	20,77	91,85	654,75	275,62	226,15	504,77	5,19	84,63	640,86	6,91	0,47	85,99
	Завтрак пятница (первая неделя)														
70/11	Огурец соленый	25	0,20	0,02	0,42	3,12	5,58	3,33	5,58	0,15	0,00	1,25	0,03	0,00	0,50
279/11	Тефтели с соусом	80/50	10,20	21,68	13,67	288,22	24,80	23,54	122,74	1,60	17,70	95,95	3,78	0,16	2,44
А/п№75	Каша гречневая	150	8,79	6,34	39,56	254,11	15,72	139,27	207,72	4,68	0,00	1,42	0,57	0,30	0,00
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	97,95	24,52	32,66	88,51	744,76	211,93	229,36	491,80	8,37	47,70	150,44	4,82	0,56	10,06
	Завтрак суббота (первая неделя)														
71/11	Огурец свежий	25	0,20	0,02	0,64	12,30	5,58	3,33	9,77	0,15	0,00	2,50	0,03	0,01	1,00
392/11	Пельмени отварные	150/5	11,76	25,61	27,81	383,21	17,20	17,09	79,94	0,88	17,70	43,75	3,66	0,04	0,00
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	97,95	12,50	26,12	56,05	507,34	122,65	97,37	164,61	4,80	17,70	89,11	4,59	0,15	30,68
	Завтрак понедельник (вторая неделя)														
3/11	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,70	9,26	14,72	167,37	135,02	14,39	94,35	0,74	68,50	75,85	0,13	0,05	0,04
А/п№65	Каша молочная из манной крупы	200/5	5,90	7,48	31,08	209,34	152,34	37,28	130,45	0,77	39,50	67,40	0,74	0,09	5,02
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12
	Фрукт	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60
	Итого за прием	97,95	9,69	11,50	55,64	579,97	313,77	93,90	269,21	2,31	69,50	119,22	1,18	0,16	12,14
	Завтрак вторник (вторая неделя)														
71/11	Помидор свежий	25	0,27	0,05	0,93	5,66	3,40	4,75	6,05	0,22	0,00	33,25	0,18	0,01	2,50
А/п№200	Котлета из оленины	80	9,25	17,09	9,07	225,39	28,61	18,32	112,37	1,52	20,00	344,74	4,51	0,12	2,17
1/12, 348	Рагу из овощей	150	2,99	7,09	16,56	138,93	68,06	45,59	87,60	1,40	44,09	770,52	0,56	0,12	34,98

376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	97,95	14,05	24,83	51,53	479,52	183,23	130,30	286,52	4,64	64,09	1185,23	5,90	0,34	71,40
	Завтрак среда (вторая неделя)														
7/11	Бутерброд горячий с сыром	30/15/6	2,31	8,97	14,72	145,89	7,57	9,44	25,48	0,6	59	71,3	0,22	0,04	0
367/04	Галушки творожные	150	18,15	13,70	33,52	326,22	138,45	23,24	212,56	1,10	75,43	136,00	0,85	0,07	0,16
-	Молоко сгущенное	20	1,35	1,50	10,19	57,85	54,03	5,92	38,11	0,03	4,80	9,40	0,04	0,01	0,08
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Итого за прием	97,95	21,81	24,17	73,10	585,71	278,81	93,64	339,65	2,83	139,23	253,42	1,76	0,18	31,99
	Завтрак четверг (вторая неделя)														
71/11	Огурец свежий	25	0,20	0,02	0,64	3,50	5,58	3,33	9,77	0,15	0,00	2,50	0,03	0,01	1,00
234/11	Котлета рыбная	80	13,25	13,38	13,30	224,23	48,75	25,02	135,48	0,82	17,92	38,50	4,55	0,13	1,07
145/11	Картофель, тушенный с луком	150	3,66	11,12	22,95	202,23	43,07	37,82	93,54	1,46	14,06	36,94	4,34	0,14	12,50
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	97,95	18,65	25,12	61,86	539,50	180,56	127,81	319,29	3,93	31,98	114,66	9,57	0,37	46,32
	Завтрак пятница (вторая неделя)														
70/11	Огурец соленый	25	0,20	0,02	0,42	3,12	5,58	3,33	5,58	0,15	0,00	1,25	0,03	0,00	0,50
290/11	Курица тушенная в соусе (томатном)	80/50	14,20	17,42	3,34	220,30	37,99	29,72	133,60	1,37	47,70	136,84	1,90	0,08	3,96
202/11	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,71	35,90	212,01	12,17	8,34	46,06	0,85	28,91	32,65	0,84	0,09	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
А/п№46	Булочка "Фантазия"	80	6,55	11,59	46,29	198,00	22,93	11,90	71,36	1,11	96,92	105,46	1,04	0,09	0,01
	Итого за прием	97,95	26,63	33,74	100,62	689,18	157,43	108,33	320,10	4,58	173,53	312,92	4,46	0,32	36,22
	Завтрак суббота (вторая неделя)														
71/11	Помидор свежий	25	0,27	0,05	0,93	5,66	3,40	4,75	6,05	0,22	0,00	33,25	0,18	0,01	2,50
А/п№20	Вареники с картофелем	150/5	11,76	25,61	27,81	383,21	219,03	153,21	237,85	3,54	17,70	145,75	5,46	0,17	36,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	97,95	13,57	26,26	53,71	498,41	305,59	219,60	324,40	5,26	17,70	215,72	6,29	0,27	70,25
	Завтрак понедельник (третья неделя)														
3/11	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,70	9,26	14,72	167,37	135,02	14,39	94,35	0,74	68,50	75,85	0,13	0,05	0,04
304/04	Каша Боярская	150	6,74	19,79	28,57	313,89	115,26	34,02	152,45	1,03	93,98	183,00	0,35	0,12	0,49

376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Итого за прием	97,95	12,44	29,05	57,96	537,01	329,04	103,45	310,30	2,87	162,48	295,57	1,13	0,23	32,28
	Завтрак вторник (третья неделя)														
71/11	Помидор свежий	25	0,27	0,05	0,93	5,66	3,40	4,75	6,05	0,22	0,00	33,25	0,18	0,01	2,50
294/11	Котлеты рубленные из птицы	80	13,21	14,10	12,51	227,54	38,07	19,29	124,21	1,32	23,23	373,49	5,61	0,08	0,11
312/11	Пюре картофельное	150	3,66	5,45	21,56	145,72	41,92	32,15	94,18	1,17	32,56	43,08	0,18	0,16	25,42
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	2,31	0,90	15,45	80,69	6,60	9,90	25,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
	Итого за прием	97,95	19,45	20,50	65,12	515,36	168,75	121,13	313,44	4,41	55,79	486,54	6,62	0,36	59,78
	Завтрак среда (третья неделя)														
188/11	Запеканка рисовая с творогом	150	8,08	7,08	42,84	259,78	81,67	50,90	152,45	1,21	31,50	50,10	1,94	0,07	5,63
-	Молоко сгущенное	20	1,35	1,50	10,10	57,50	54,03	5,92	38,11	0,03	5,04	9,40	0,04	0,01	0,08
428/11	Булочка	60	4,78	1,71	33,39	161,44	18,21	12,49	44,19	0,65	4,99	14,76	0,93	0,07	1,45
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Итого за прием	97,95	26,97	22,06	72,97	534,47	279,03	228,43	497,45	5,52	79,64	613,56	6,96	0,45	89,59
	Завтрак четверг (третья неделя)														
53/11	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	2,45	5,14	46,07	20,62	12,92	25,92	0,80	0,00	20,71	1,16	0,03	7,55
229/11	Рыба тушеная с овощами	80/50	20,67	13,02	5,02	219,29	47,33	44,50	214,03	1,05	40,61	456,97	3,89	0,19	2,66
304/11	Рис отварной	150	3,74	5,99	37,84	212,61	127,92	109,37	177,00	2,17	39,03	99,16	1,26	0,14	47,63
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	97,95	26,97	22,06	72,97	587,51	279,03	228,43	497,45	5,52	79,64	613,56	6,96	0,45	89,59
	Завтрак пятница (третья неделя)														
8/11	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	30/15/10	8,54	9,62	14,81	177,79	114,75	19,48	107,55	1,06	21,00	35,30	0,24	0,11	0,31
213/11	Омлет с запеченным картофелем	150	11,20	20,65	16,03	291,63	75,26	30,67	188,79	2,34	107,47	195,34	6,65	0,13	8,28
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	97,95	21,34	30,88	56,02	581,25	275,08	110,90	375,04	4,93	128,47	267,50	7,55	0,33	22,67
	Завтрак суббота (третья неделя)														
71/11	Огурец свежий	25	0,20	0,02	0,64	5,58	5,58	3,33	9,77	0,15	0,00	2,50	0,03	0,01	1,00
392/11	Пельмени отварные	150/5	11,76	25,61	27,81	383,21	17,20	17,09	79,94	0,88	17,70	43,75	3,66	0,04	0,00
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12

	Итого за прием	97,95	15,75	29,65	53,01	534,31	184,21	77,04	228,47	2,57	47,70	98,07	4,13	0,12	8,12
	Завтрак понедельник (четвертая неделя)														
3/11	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	2,47	9,13	15,23	146,80	8,23	10,10	27,12	0,80	60,20	72,10	0,22	0,04	0,00
177/11	Каша из смеси круп с изюмом	200	9,91	16,68	34,57	340,50	185,34	81,92	259,83	2,55	107,12	132,39	0,64	0,21	0,71
	Джем (пром-го произ-а)	20	0,08	0,00	13,06	50,13	2,80	1,40	1,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12
	Итого за прием	97,95	13,78	20,70	72,19	682,95	349,57	139,94	400,39	4,35	137,12	184,21	1,08	0,28	7,93
	Завтрак вторник (четвертая неделя)														
	Икра кабачковая	60	0,90	3,33	3,93	48,50	14,52	10,75	16,91	0,47	0,01	24,00	1,50	0,02	3,60
ТК14/24	Котлета Киевская	80	10,45	18,66	9,81	248,53	10,02	10,02	80,74	0,74	18,88	34,82	0,21	0,03	0,00
312/11	Пюре гороховое	150	3,72	5,56	15,84	129,31	42,76	32,26	95,13	1,18	37,32	42,10	0,08	0,16	25,44
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	97,95	14,27	26,53	58,57	538,17	309,97	221,48	336,62	5,39	17,70	184,97	6,14	0,29	68,75
	Завтрак среда (четвертая неделя)														
7/11	Бутерброд горячий с сыром	50	6,16	9,64	14,69	168,14	152,60	17,27	108,48	0,70	66,90	80,88	0,24	0,04	0,04
222/11	Пудинг из творога со сметаной	200/5	28,75	23,35	52,18	512,28	279,93	46,87	374,82	1,79	155,20	171,28	0,87	0,11	0,32
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Итого за прием	97,95	16,86	26,50	67,26	736,17	146,70	98,30	271,47	4,57	28,91	90,08	2,97	0,21	39,30
	Завтрак четверг (четвертая неделя)														
А/п №88	Зеленый горошек	30	0,85	0,05	1,72	10,36	5,10	5,30	15,64	0,18	0,00	19,43	0,06	0,02	1,16
234/11	Котлета рыбная	80	13,25	13,38	13,30	224,23	48,75	25,02	135,48	0,82	17,92	38,50	4,55	0,13	1,07
312/11	Пюре каргофельное	180	3,82	6,58	25,94	174,18	51,30	38,73	114,14	1,40	39,21	52,01	0,21	0,18	30,52
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	2,31	0,90	15,45	80,69	6,60	9,90	25,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
440/11	Булочка "Творожная"	50	6,58	3,27	25,20	158,01	40,86	9,58	70,43	0,59	28,01	30,02	0,54	0,06	0,07
	Итого за прием	97,95	26,87	24,19	96,49	705,51	233,28	142,68	422,89	4,72	85,14	176,82	6,02	0,50	46,90
	Завтрак пятница (четвертая неделя)														
53/11	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	2,45	5,14	46,07	20,62	12,92	25,92	0,80	0,00	20,71	1,16	0,03	7,55
243/11	Сосиска отварная	80	8,62	18,74	1,25	207,89	30,75	15,40	118,99	1,42	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00
202/11	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,71	35,90	212,01	12,17	8,34	46,06	0,85	28,91	32,65	0,84	0,09	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75

-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	97,95	34,91	32,99	81,54	575,51	511,29	119,18	546,80	3,59	222,10	288,88	1,76	0,21	32,11
	Завтрак суббота (четвертая неделя)														
71/11	Огурец свежий	25	0,20	0,02	0,64	3,50	5,58	3,33	9,77	0,15	0,00	2,50	0,03	0,01	1,00
А/п№20	Вареники с картофелем	150/5	11,76	25,61	27,81	383,21	219,03	153,21	237,85	3,54	17,70	145,75	5,46	0,17	36,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	2,31	0,90	15,45	80,69	6,60	9,90	25,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
	Итого за прием	97,95	16,67	28,16	54,76	523,15	152,37	113,78	271,48	3,92	56,21	137,78	2,45	0,30	43,12
	<i>Средняя калорийность за 24 дня</i>					581,79									

**** При отсутствии указанных в меню фруктов и овощей - производим замену согласно таблице взаимозаменяемости*

- 1) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Рекомендованно НИИ питания РАМИН 01.11.2011г. Москва.
- 2) Сборник рецептуры мучных кондитерских и булочных изделий А.В.Павлов "Санкт-Петербург" 2012г.
- 3) Сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г. "Хлебпродинформ"
- 4) Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий нормативная документация для предприятий общественного питания Учебно-методическое пособие 3 том Москва 2002г. "Дело и сервис".