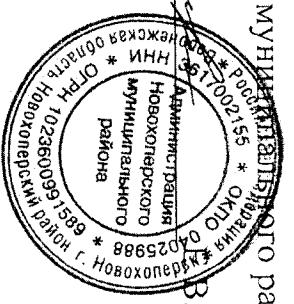


«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Борском городском округе, Грибановском, Новохопёрском, Терновском районах

Начальник сектора по образованию, молодежной политике, опеке и попечительству отдела по социальной политике администрации муниципального района



Ольга
Ольга Рудякова

Рудякова
Е.В. Рудякова

10-ти дневное меню для организации 2-х разового питания детей 12-17 лет
в общеобразовательных учреждениях на 2016-2017 учебный год
Новохоперского муниципального района
Первый день

Первый день
Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
250/15	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	5,1	4,6	0,3	296
30	Сыр порционный	8	8,2		108
50/10	Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	3,7	9,7	25,7	200
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
	Итого:	18,1	23,9	44,4	707

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Борисоглебском городском округе, Грибановском, Новохоперском, Поворинском, Терновском районах

Начальник сектора по образованию, молодежной политике, опеке и попечительству отдела по социальной политике администрации муниципального района

Т.В. Овчинникова

Е.В. Рудакова

10-ти дневное меню для организации 2-х разового питания детей 12-17 лет
в общеобразовательных учреждениях на 2016-2017 учебный год
Новохоперского муниципального района
Первый день

Первый день
Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
250/15	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	5,1	4,6	0,3	296
30	Сыр порционный	8	8,2		108
50/10	Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	3,7	9,7	25,7	200
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
	Итого:	18,1	23,9	44,4	707

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Овощи свежие	0,8		2,5	24
300	Суп лапша домашняя на курином бульоне	6,0	4,8	29,1	183
100	Курица отварная	22,6	17		243
200	Рис отварной	5	6,2	55,6	286
180	Компот из свежих яблок	0,1	-	28,5	107
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64
	Итого:	42,58	29,8	179,8	1136

Второй день
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
75	Сосиски отварные	7,8	15,0	0,6	170
200	Капуста тушеная	5	5,8	22,6	160
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63
20/30	Хлеб ржаной/пшеничный	3,4	0,6	23,2	107
	Итого:	16,3	21,4	63,1	500

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24
300	Суп картофельный с бобовыми	6,0	4,8	29,1	183
100	Рыба тушеная в томате с овощами	17,6	18,2	9,1	270
200	Картофельное пюре	4,2	6,8	35	212
180	Сок фруктовый	0,6		3,2	120
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129
	Итого:	36,18	31,6	126,3	1038

Третий день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
150/50	Пудинг из творога с джемом	22,1	18	40,1	407
180	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
50/10	Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	3,7	9,7	25,7	200
	Итого:	29,2	31,6	91,1	747

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24

300	Борш из свежей капусты с картофелем	3	3,3	15,9	102
75	Котлета из говядины	17	8,3	8,6	228
200	Макаронны отварные	7,2	6,4	51,2	278
180	Кисель из концентрата	0,4	-	38,2	147
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129
	Итого:	35,38	19,8	163,8	1008

Четвертый день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
70	Бифштекс натуральный рубленый	20,9	14,5	-	214
200	Каша гречневая	7,8	7,4	58,4	316
30	Сыр порционный	8	8,2		108
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114
	Итого:	40,4	31	99,2	1470

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24
300/18	Суп с фрикадельками	10,7	6,8	34	232
75	Рыба отварная	16,8	7	-	119
30	Соус польский	2,5	2,8	2,2	34
200	Картофельное пюре	4,2	6,8	35	212
180	Компот из кураги	0,6		38,5	128
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129

Итого:	42,58	25,2	158,1	978
--------	-------	------	-------	-----

Пятый день
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
150	Омлет натуральный	15	25,2	2,8	298
15	Сыр порционный	4	4,1	-	54
10	Масло сливочное		8,3	-	75
180/7	Чай с лимоном	0,1	-	16,7	63
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114
	Итого:	22,7	38,5	43,6	604

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Овощи свежие	0,8	-	1,5	24
300	Суп рассольник ленинградский	4,8	6	24	166
75/10	Гуляш из говядины	23,3	11,3	7,5	225
200	Каша гречневая	7,8	7,4	58,4	316
180	Компот из сухофруктов	0,6	-	38,5	128
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129
	Итого:	44,28	26,5	178,3	1008

Шестой день
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
200/15	Каша молочная рисовая	9	17,2	40,8	345

150/50	Сырники из творога с джемом	22,8	15,2	39,3	378
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
	Итого:	33,1	33,8	98,5	826

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Овощи свежие	0,8	-	1,5	24
300/15	Щи из свежей капусты с картофелем и говяжьей	4,6	4,9	12,7	112
75	Котлета рубленая из птицы	11,9	17,3	10,5	237
200	Овощи припущенные	2,7	11,9	15	130
180	Напиток из шиповника	0,4		23,6	94
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129
	Итого:	27,38	35,9	111,7	826

Седьмой день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Тефтели рыбные	12,4	8,6	12,8	179
200	Картофель отварной	3,2	5,8	15,2	238
30	Сыр порционный	8	8,2		108
10	Масло сливочное		8,3		75
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63
	Итого:	27,3	31,8	68,8	777

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)

30	Овощи свежие	0,5	-	1,5	14
250	Суп рассольник	4,4	5	17,7	130
50/75	Гуляш из отварной говядины	16,3	9,3	5,7	173
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	159
180	Компот из сухофруктов	0,6	-	38,5	128
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64
100	Фрукты свежие	1,1	-	15,7	64
	Итого:	29,5	20,36	129,4	782

Восьмой день

Завтрак

Выход	Наименование Блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
200/15	Каша молочная геркулесовая и маслом сливочным	9	17,2	40,8	345
30	Сыр порционный	8	8,3	-	108
10	Масло сливочное		8,3		75
50	Хлеб пшеничный	3,7	1,4	25,7	125
180	Какао	3,4	3,6	25,3	140
	Итого:	24,1	38,8	91,8	793

Обед

Выход	Наименование Блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24
300	Суп из овощей	4,6	5,4	5,4	124
250	Мясо тушеное с картофелем домашнему	27,8	14	35,1	368
180	Сок фруктовый	0,6	-	3,2	120

40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129
	Итого:	40,78	21,2	93,6	865

Девятый день
Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
20	Сыр	5	6,2	-	79
75	Котлета из говядины	9	10,5	7,	185
200	Макаронны отварные	7,2	6,4	51,2	278
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114
	Итого:	26,1	25,4	100,7	759

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24
300	Суп-лапша домашняя	5,4	6,8	17,9	158
100	Курица отварная	22,6	17		243
200	Рис отварной	5	6,2	55,6	286
180	Компот из сухофруктов	0,6	-	38,5	128
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64
	Итого:	46,1	41	180	1240

Десятый день
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
135	Омлет с колбасой	14,4	27,8	2,2	305
60	Пирожок печеный слоеный с повидлом	9	7	18,1	167
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
50	Хлеб ржаной	3,4	0,6	23,2	107
	Итого:	28,1	36,8	61,9	682

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24
300/35	Борщ с фасолью и фрикадельками	0,9	6,3	17,4	178
75	Котлета рубленая из птицы	11,4	10,2	4,5	173
200	Макароны отварные	7,2	6,4	51,2	278
180	Сок фруктовый	0,6		3,2	120
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129
	Итого:	27,88	24,7	126,2	1002