

**СОГЛАСОВАНО:**

Главный государственный санитарный  
врач по городу Первуральск, Шалинскому,  
Нижнесергинскому району и г. Ревда

С.А. Бусарев

" " 16.7 2016 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ООО "Вита-Д"

Г.Г. Кулик

" " 16.7 2016 г.

**Примерное рекомендованное двухнедельное меню для учащихся образовательных учреждений**

**Возрастная группа 11 лет и старше**

№ рецептуры	Рацион	выход	энер	белки	жиры	углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	Fe	P	
	<b>понедельник</b>														
							<b>ЗАВТРАК</b>								
пром	Йогурт "Альпенгурт"	100	72	5,3	3,5	8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80	
302/204	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	290	9,5	11	39	0,1	1	0,55	0,1	108	317	16	685	
693	Какао с молоком	200	180	4,9	3,2	33	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0	
пром	Десерт	29	55	3,5	11	9	0,10	0,1	0	0	24,6	14,7	22,5	21,9	
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5	
	<b>итого</b>		<b>705</b>	<b>26,8</b>	<b>29,3</b>	<b>110</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>1,35</b>	<b>0,1</b>	<b>278</b>	<b>373,4</b>	<b>123</b>	<b>788,4</b>	
							<b>ОБЕД</b>								
272/204	Суп-пюре гороховый с гренками	250/20	118	6,3	5,8	12	0,1	0,2	42,4	0,9	328	78,9	3,01	262	
267/2011	Шницель рубленый из говядины	100/5	183	13	14	7,6	0,0	0,1	0,27	0,1	41,3	140	1,41	19,3	
78	Икра морковная	100	64	1,1	3,8	5,7	0	2,1	0,1	0	23,26	30,46	13,1	0,1	
516/2004	Макаронные отварные с маслом	180	168	6,5	7,4	34	0,1	0,5	1,47	0,2	104	318	35,7	238	
пром	Напиток "Золотой шар"	200	54	0	0	16	0	0	55	0,1	34	13	0,3	23	
	яблоко	200	55	0,7	0,7	17	0	0	19,5	0,5	24	13,5	3,3	16,5	
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	55,6 /55	216	5,1	0,8	36	0	0	0	0	49,2	43	1119	3	
	<b>итого</b>		<b>858</b>	<b>32,7</b>	<b>32,5</b>	<b>128,3</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>118,7</b>	<b>1,8</b>	<b>603,8</b>	<b>636,9</b>	<b>1176</b>	<b>561,9</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>1563</b>	<b>59,5</b>	<b>61,8</b>	<b>238,3</b>	<b>0,5</b>	<b>4,1</b>	<b>120,1</b>	<b>1,9</b>	<b>881,8</b>	<b>1010</b>	<b>1298</b>	<b>1350</b>	
	<b>вторник</b>														
							<b>ЗАВТРАК</b>								
96/2004	масло сливочное	20	141	0	13	0,1	0,1	0	0	0	0,3	1,9	0,05	0,02	
366/2004	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200/30	417	18	16	31	0,1	0,1	0,9	0	65,7	352	8,7	15,9	
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9	
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5	
	<b>итого</b>		<b>731</b>	<b>21,9</b>	<b>29,6</b>	<b>68,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>108,8</b>	<b>387,6</b>	<b>95,4</b>	<b>34,32</b>	
							<b>ОБЕД</b>								
132/2004	Рассольник ленинградский со смет	250/5	164	5,2	7,7	23	0	0,1	172	0,4	34,7	27,3	3,25	87,9	
227/2011	Рыба припущеная	100	132	20	8,7	0	0	0,2	5,23	0,1	41,3	32,5	0,8	6,21	
520/2004	Пюре картофельное	180	152	4	6,7	23	0	0,3	300	0,7	19,6	56,3	2,3	87,6	
638/2004	Компот из кураги	200	103	1,2	25	30	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53	
пром	Сок фруктовый	200	108	1	0	21	0	0	171	0,1	80	70	0	40	
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2	
	<b>итого</b>		<b>826</b>	<b>36,2</b>	<b>48,8</b>	<b>129</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>649,2</b>	<b>1,3</b>	<b>266</b>	<b>251,6</b>	<b>125</b>	<b>276,7</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>1557</b>	<b>58,1</b>	<b>78,4</b>	<b>197,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>651</b>	<b>1,3</b>	<b>374,8</b>	<b>639,2</b>	<b>220</b>	<b>311</b>	
	<b>среда</b>														
							<b>ЗАВТРАК</b>								
пром	Коктейль молочный	200	95	15	3	21	0	0,1	36	0	37	151	0,03	8,23	
160/2004	Суп молочный с макарон.изделиями	200	120	4,5	6,5	20	0,4	3,1	5,71	0	1314	2023	2,23	1142	

692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	125	2,5	3,6	29	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0		
741/2004	Ватрушка с повидлом	75	184	7,2	12	32	0,03	0,1	0,11	0,2	19,9	53,6	7,18	41,9		
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5		
	апельсин	300	111	2,7	1	30	0	0,1	30	0,8	24	126	1,8	84		
	<b>ИТОГО</b>		<b>743</b>	<b>35,5</b>	<b>28,7</b>	<b>153</b>	<b>0,4</b>	<b>3,5</b>	<b>71,8</b>	<b>1</b>	<b>1430</b>	<b>2382</b>	<b>95,3</b>	<b>1278</b>		
						<b>ОБЕД</b>										
142/2004	Суп картофельный с горбушей	250/20	156	6,3	6,5	14	0	0,1	6	0	103	17,5	108	47		
260/2001	Гуляш из говядины	80/50	168	18	10	5	0,0	0,1	2,9	0	41,5	238	4,2	29,3		
508	Каша гречневая с маслом	180	238	6,5	7,4	34	0,1	0,5	1,47	0,2	104	318	35,7	238		
78/2004	Икра свекольная	100	66	1,2	3,8	6,5	0,1	8,3		2,4	98,42	55,67	17,3	0,69		
638/2004	Компот из с/фруктов	200	62	0,6	0	32	0	0,1	7,84	0,2	43,2	27,5	6,6	53		
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>863</b>	<b>37,4</b>	<b>28,4</b>	<b>123,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>18,2</b>	<b>2,8</b>	<b>437,3</b>	<b>694,7</b>	<b>284</b>	<b>370</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>1606</b>	<b>72,9</b>	<b>57,1</b>	<b>276,5</b>	<b>0,6</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>3,8</b>	<b>1868</b>	<b>3077</b>	<b>379</b>	<b>1648</b>		
	<b>четверг</b>					<b>ЗАВТРАК</b>										
97/2004	Сыр твердый	30	93	5,3	5,3	5,5	0,1	0	0,85	0	0	88,2	0,08	0		
340/2004	Омлет натуральный	200/5	273	21	28	7,2	0,6	0	1,9	0	227	128	190	87,6		
378/2011	чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6		
пром	печенье	50	72	2,5	11	28	0,10	0,1	0	0	24,6	14,7	22,5	21,9		
пром	Сок фруктовый	200	108	1	0	21	0	0	171	0,1	80	70	0	40		
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5		
	<b>ИТОГО</b>		<b>741</b>	<b>35</b>	<b>46,5</b>	<b>99,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>174</b>	<b>0,1</b>	<b>374,7</b>	<b>339,1</b>	<b>300</b>	<b>170</b>		
						<b>ОБЕД</b>										
110/2004	Борщ со свеж. капуст, картоф со сметаной, с курицей	250/10	125	7	7,5	43	0,1	0,1	40,8	0,9	330	77	22,3	260		
268/2011	Биточки из говядины из говядины	100/5	208	18	16	9	0,1	0,1	1,6	0,1	43,1	142	1,8	21,6		
541/2004	Рагу овощное	180	174	4,1	9,1	19,3	0,1	0,1	10,6	0,2	43,25	27,5	0,83	226		
пром	огурцы помидоры свежие	50	92	0,8	3,6	3,4	0	0	11,7	0,2	10,9	0	0,43	33,5		
631/2004	Компот из свежих фруктов	200	108	0,2	0	35,8	0	2	0	0	9	8	3	0,1		
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>880</b>	<b>34,9</b>	<b>36,9</b>	<b>142,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>64,7</b>	<b>1,4</b>	<b>483,5</b>	<b>292,5</b>	<b>140</b>	<b>543</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>1621</b>	<b>69,9</b>	<b>83,4</b>	<b>242,2</b>	<b>1,1</b>	<b>2,4</b>	<b>239</b>	<b>1,5</b>	<b>858,1</b>	<b>631,6</b>	<b>440</b>	<b>712</b>		
	<b>пятница</b>					<b>ЗАВТРАК</b>										
302/2004	каша рисовая молочная с маслом	250/10	259	4	20	23	0,1	0	0,54	0,1	213,8	49,7	38,7	2		
378/2011	чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6		
420/2011	сосиска в тесте	100	187	13	9,2	33,1	0	1,3	0,01	0,1	579	186	23	49,6		
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5		
	<b>ИТОГО</b>		<b>641</b>	<b>22,2</b>	<b>31,4</b>	<b>94,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>835,9</b>	<b>273,9</b>	<b>149</b>	<b>71,7</b>		
						<b>ОБЕД</b>										
171/2004	Суп пюре из картофеля с гренками	250/20	158	5,2	7,6	23	0,1	0,2	124	0,4	36,1	76,9	8,45	88,8		
487/2004	Курица отварная с масл	100/5	166	23,8	10,5	0,5	0,1	0,1	8,3	0	456	44,7	690	186		
534/2004	капуста тушеная	180	145	6	11	17	0,2	0,2	52,8	3	79	25,6	1,4	53,8		
220/2004	Свекла тушеная в соусе	100	82	1,5	5,1	28	45	0	8,73	0,3	45,4	98,1	1,26	29,6		
638/2004	компот из изюма	200	118	1,2	0	29	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53		
пром	яблоко	200	55	7,5	7,5	19,78	0,06	15		0,6	12	42	63	1		



пром	Коктейль молочный	200	95	15	3	21	0	0,1	36	0	37	151	0,03	8,23		
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5		
	<b>итого</b>		<b>710</b>	<b>24,3</b>	<b>37,6</b>	<b>103,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>37</b>	<b>0,1</b>	<b>113,9</b>	<b>345,9</b>	<b>94,1</b>	<b>221</b>		
						<b>ОБЕД</b>										
124/2004	Щи из св. капусты с мясом цыпленка,с смет	250/10	158	6,3	8,4	32	0	0,3	65	1,3	86,2	25	3,1	81		
436/2004	жаркое по домашнему из говядины	300	352	25	26	38	0,3	0,5	6,8	0,2	36,4	23,8	6	8,9		
пром	огурцы помидоры свежие	50	92	0,8	3,6	3,4	0	0	11,7	0,2	10,9	0	0,43	33,5		
638/2004	Компот из с/фруктов	200	62	0,6	0	32	0	0,1	7,84	0,2	43,2	27,5	6,6	53		
	мандарин св.	90	71	1,4	0	14	0	0	60	0,2	34	13	0,3	23		
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2		
	<b>итого</b>		<b>908</b>	<b>38,9</b>	<b>38,7</b>	<b>151,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>151</b>	<b>2,1</b>	<b>257,9</b>	<b>127,3</b>	<b>128</b>	<b>201</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>1618</b>	<b>63,2</b>	<b>76,3</b>	<b>254,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,6</b>	<b>188</b>	<b>2,2</b>	<b>371,8</b>	<b>473,2</b>	<b>222</b>	<b>423</b>		
	<b>четверг</b>					<b>ЗАВТРАК</b>										
97/2004	Сыр твердый	20	62	5,3	5,3	5,5	0,1	0	0,85	0	0	88,2	0,08	0		
340/2004	Омлет натуральный	200/5	275	21	28	7,2	0,6	0	1,9	0	227	128	190	87,6		
693/2004	Какао на молоке	200	180	4,9	3,2	33	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0		
743/2004	Растегай с рыбой	75	143	8,3	4,2	54	0,05	0,2	2,02	0,3	44,6	28,3	21,4	80,9		
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5		
	<b>итого</b>		<b>706</b>	<b>37,8</b>	<b>36</b>	<b>115,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,92</b>	<b>0,3</b>	<b>307</b>	<b>184,8</b>	<b>295</b>	<b>170</b>		
						<b>ОБЕД</b>										
132/2004	Рассольник ленинградский со смет,с курой	250/10	134	7,2	7,3	19	0,1	0,2	175	0,5	35,2	27,8	3,5	87,6		
268/2011	Котлета из говядины с маслом	100/5	186	18	16	9	0,1	0,1	1,6	0,1	43,1	142	1,8	21,6		
534/2004	капуста тушеная	180	118	3,8	8,9	15	0,1	0,1	44	2	65,8	21,3	1,11	49,6		
524/2004	овощи припущенные с маслом(морковь)	50	82	1,5	3,8	9,9	0,2	7	0	0	50	88	18	0		
631/2004	Компот из свежих фруктов	200	108	0,2	0	35,8	0	2	0	0	9	8	3	0,1		
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2		
пром	Сок фруктовый	200	112	1	0	21	0	0	171	0,1	80	70	0	40		
	<b>итого</b>		<b>913</b>	<b>36,5</b>	<b>36,7</b>	<b>141,7</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>392</b>	<b>2,7</b>	<b>330,3</b>	<b>395,1</b>	<b>139</b>	<b>201</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>1619</b>	<b>74,3</b>	<b>72,7</b>	<b>256,9</b>	<b>1,1</b>	<b>9,7</b>	<b>396</b>	<b>3</b>	<b>637,3</b>	<b>579,9</b>	<b>435</b>	<b>371</b>		
	<b>пятница</b>					<b>ЗАВТРАК</b>										
96/2004	масло сливочное	25	175	0	22	0,2	0,2	0	0	0	0,3	3,2	0,06	0,03		
пром	Йогурт "Альпегурт"	100	72	5,3	3,5	8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80		
302/2004	каша рисовая молочная с маслом	250/10	259	4	20	23	0,1	0	0,54	0,1	171	39,8	38,7	1,6		
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9		
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5		
	яблоко	200	55	0,7	0,7	17	0	0	19,5	0,5	24	13,5	3,3	16,5		
	<b>итого</b>		<b>734</b>	<b>13,9</b>	<b>46,8</b>	<b>85,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>21,7</b>	<b>0,6</b>	<b>348,1</b>	<b>103,4</b>	<b>129</b>	<b>117</b>		
						<b>ОБЕД</b>										
139/2004	Суп картофельный с горохом,мясн. Фрик.и гренками	250/20	125	6	6	19	0	0,4	125	0	240	297,5	18	225		
499	Котлета рубл.из курицы	100	116	12	5,7	5,9	0	0,2	0	5	36,8	27,8	0,7	5,2		
516/2004	Макароны отварные с маслом	180	168	6,5	7,4	34	0,1	0,5	1,47	0,2	104	318	35,7	238		
пром	огурцы помидоры свежие	50	92	0,8	3,6	3,4	0	0	11,7	0,2	10,9	0	0,43	33,5		

638/2004	компот из изюма	200	118	1,2	0	29	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2
	<b>итого</b>		<b>792</b>	<b>31,3</b>	<b>23,4</b>	<b>123,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>139</b>	<b>5,4</b>	<b>482,1</b>	<b>708,8</b>	<b>173</b>	<b>557</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>1526</b>	<b>45,2</b>	<b>70,2</b>	<b>208,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>	<b>161</b>	<b>6</b>	<b>830,2</b>	<b>812,2</b>	<b>302</b>	<b>673</b>

Витаминизация третьих проводится ежедневно