

Юго -восточный территориальный  
отдел Управления Роспотребнадзора  
по Оренбургской обл.

Утверждаю:

Сборник технических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий  
общественного питания при общеобразовательных школах

сезон : осенне-зимний

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
питания учащихся в МОАУ СОШ г.Орска

дети с 7 до 11 лет

	Завтрак с 7 до 11 лет	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	салат из зел.горошка и яйца	4,52	30	0,18	0,03	0,48	27,5	0,008	1,75	0	21	4,25	21	3,5	0,13
	тефтели мясные с рисом в соусе	24,06	60/20	10,24	17,76	1,2	205,6	0,18	0	8	0	23,2	142,4	17,6	1,36
	вермишель отварная	4,93	100	3,6	0,4	20	98	0,04	0	0	1,13	7	36	6	0,6
	какао с молоком	8,28	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	0	40	30	20	0,4
	батон нарезной	2,16	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0,048	0	0	1,95	7,2	63,6	10,2	0,6
	фрукт мытый (яблоко)	9,33	1шт	0,9	0,2	8,1	60	0,04	43	0	0	34	23	13	0,3
	<b>итого</b>	<b>53,28</b>		<b>17,42</b>	<b>18,49</b>	<b>61,54</b>	<b>511,9</b>	<b>0,316</b>	<b>9,75</b>	<b>8</b>	<b>24,08</b>	<b>81,65</b>	<b>293</b>	<b>57,3</b>	<b>3,09</b>
2 день	салат из св.огурцов	4,26	50	1,2	3,28	2,88	72	0,04	17,04	24	1,2	36	26,4	13,6	24
	гуляш из куриной грудки	25,1	40/40	4,96	5,68	7,12	100	0,056	3,68	8	0,8	14,4	62,4	16	0,72
	капуста тушеная	10,45	100	3	4,95	13,8	100	0,045	25,5	0	3	87	112,5	30	1,2
	чай с лимоном	2,8	200/5	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	6	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	0,9	25	2,4	0,3	14,46	70,8	0,048	0	0	1,95	7,2	63,6	10,2	0,6
	хлеб ржаной	0,95	25	1,7	0,1	9,1	44,1	0	0	0	0,23	2,3	59	9,1	0,45
	кондитерское изделие пром.про-ва	8,82	1шт	16,76	20,6	22,96	366,6	0,12	0,58	0,08	0,08	17,98	190,4	27,6	0,08
	<b>итого</b>	<b>53,28</b>		<b>30,22</b>	<b>34,91</b>	<b>83,92</b>	<b>809,5</b>	<b>0,309</b>	<b>49</b>	<b>32,08</b>	<b>7,26</b>	<b>170,88</b>	<b>522,3</b>	<b>112,5</b>	<b>27,85</b>
3 день	салат из кукурузы с маслом раст	10,15	50	16,8	1,6	37,6	880	0,4	0	0	21,76	120	384	82,4	4,72
	котлета рыбная	17,55	50	14,75	8,19	7,16	163,84	1,3	7,23	0	0	14,08	144	4,8	2,24
	соус сметанный с томатом	2,85	30	1,01	1,95	3,6	35,99	0	0,23	0,01	0	0,056	0	0,2	1
	рис припущенный	7,02	100	0	0	18	79,5	0	1,5	0	0	10	5	1,5	0,15
	кофейный напиток с молоком	7,79	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0	0	12	12	4	0,8
	хлеб пшеничный	0,9	25	2,4	0,3	14,46	70,8	0,048	0	0	1,95	7,2	63,6	10,2	0,6
	хлеб ржаной	0,95	25	1,7	0,1	9,1	44,1	0	0	0	0,23	2,3	59	9,1	0,45
	булочка с повидлом	6,07	75	1,3	0,3	18,6	65,2	0,5	0,24	0	2,6	4,6	47,3	0,2	0,8
	<b>итого</b>	<b>53,28</b>		<b>38,16</b>	<b>12,64</b>	<b>135,72</b>	<b>1449,43</b>	<b>2,268</b>	<b>14,6</b>	<b>0,01</b>	<b>26,54</b>	<b>170,236</b>	<b>714,9</b>	<b>112,4</b>	<b>10,76</b>
4 день	салат из св.помидоров с маслом	3,56	50	1,52	7,12	6,16	72	0,016	19,52	0	0,8	32,8	29,6	12	0,56
	сосиска отварная	16,47	50	8,8	19,12	0,32	208,2	0,152	0	0	0	28	142,4	16	1,44
	соус томатный	1,71	30	1,01	1,95	3,6	35,99	0	0,23	0,01	0	0,056	0	0,2	1
	картофельное пюре	9,89	150	8,93	5,25	23,33	94,5	1,05	0	0,045	7,48	40,86	96	13,5	0,525
	сок фруктовый	6,8	200	1,4	0	26,4	136	0,08	80	0	136	36	32	22	0,6
	хлеб пшеничный	0,9	25	2,4	0,3	14,46	70,8	0,048	0	0	1,95	7,2	63,6	10,2	0,6
	хлеб ржаной	0,95	25	1,7	0,1	9,1	44,1	0	0	0	0,23	2,3	59	9,1	0,45
	фрукт мытый.	13	1шт	0,9	0,2	8,1	60	0,04	43	0	0	34	23	13	0,3
	<b>итого</b>	<b>53,28</b>		<b>26,66</b>	<b>34,04</b>	<b>91,47</b>	<b>721,59</b>	<b>1,386</b>	<b>142,75</b>	<b>0,055</b>	<b>146,5</b>	<b>181,216</b>	<b>445,6</b>	<b>96</b>	<b>5,475</b>
5 день	икра кабачковая	4,84	40	1,2	3,28	2,88	72	0,04	17,04	24	1,2	36	26,4	13,6	24
	гуляш из говядины	33,27	30/25	20	10,65	10,73	184,65	0,11	0,08	0	0,26	15	164	3,75	1,35
	гречка отварная	8,22	100	6,05	7,7	8,59	150	0,09	0,95	0	1,4	20	108,7	18	0,7
	компот из с/фр +вит с	2,4	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0	0	12	12	4	0,8
	хлеб пшеничный	0,9	25	2,4	0,3	14,46	70,8	0,048	0	0	1,95	7,2	63,6	10,2	0,6
	хлеб ржаной	0,95	25	1,7	0,1	9,1	44,1	0	0	0	0,23	2,3	59	9,1	0,45
	булочка домашняя	2,7	50	1,3	0,3	18,6	65,2	0,5	0,24	0	2,6	4,6	47,3	0,2	0,8
	<b>итого</b>	<b>53,28</b>		<b>32,85</b>	<b>22,53</b>	<b>91,56</b>	<b>696,75</b>	<b>0,808</b>	<b>23,71</b>	<b>24</b>	<b>7,64</b>	<b>97,1</b>	<b>481</b>	<b>58,85</b>	<b>28,7</b>