Роспотребнадзор по г. Сибай
И.Ф.Гильмуллин
" октябрь 2015г.

Начальник ОО Администрации ГО
Т.А.Хасанов
" " сентябрь 2015г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

возраст от 7 до 11 лет, от 11 до18 лет

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
понедельник																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
КАША "ДРУЖБА"	200/5	6,0	8,7	25,2	196,5	0,8	54,7	0,4	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	5,9	168,4	157,4	31,2	0,6	0,9	14,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,7	22,3	109,5	0,1	8,3	0	0	0	0	0,1	0	0,2	0	69,0	59,1	13,1	0,3	0,2	1,6
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0	73,7	0,7	0,2	0,1	0	0	0	0,8	27,8	17,4	64,4	11,2	0,6	0,4	1,5
Итого за прием пищи:		**19,6**	**36,0**	**103,9**	**795,7**	**0,9**	**268,1**	**2,0**	**1,3**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**1,7**	**36,1**	**273,2**	**342,9**	**59,3**	**2,3**	**1,9**	**24,2**
Всего за день:		**19,6**	**36,0**	**103,9**	**795,7**	**0,9**	**268,1**	**2,0**	**1,3**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**1,7**	**36,1**	**273,2**	**342,9**	**59,3**	**2,3**	**1,9**	**24,2**
вторник																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,2	4,9	10,1	86,7	10,3	258,2	2,4	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	36,0	25,2	14,7	1,2	0,3	2,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ПТИЦЕЙ	200	21,0	21,4	17,3	332,8	10,3	42,8	2,6	0	0,2	0,3	0,4	0,8	6,3	13,9	27,0	216,0	43,1	2,5	1,8	10,1
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,1	6,2	22,7	8,9	0,5	0,2	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
Итого за прием пищи:		**26,6**	**26,8**	**67,9**	**600,8**	**20,6**	**301,0**	**6,3**	**0**	**0,3**	**0,3**	**0,4**	**1,0**	**7,6**	**37,9**	**87,1**	**297,4**	**78,2**	**6,1**	**2,7**	**14,6**
Всего за день:		**26,6**	**26,8**	**67,9**	**600,8**	**20,6**	**301,0**	**6,3**	**0**	**0,3**	**0,3**	**0,4**	**1,0**	**7,6**	**37,9**	**87,1**	**297,4**	**78,2**	**6,1**	**2,7**	**14,6**
среда																					
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	50	1	0,1	1,9	11,7	1,3	0	0,4	0	0	0	0	0	0,2	3,9	5,9	18,2	6,1	0,2	0,2	0
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70/5	1,6	8,8	2,4	92,1	0	57,2	1,0	0,3	0	0	0	0	0	1,4	23,0	29,9	3,3	0,2	0,1	2,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	6,7	26,8	178,3	13,8	41,1	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,8	13,7	49,2	115,1	39,3	1,5	0,7	11,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,1	6,2	22,7	8,9	0,5	0,2	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
Итого за прием пищи:		**27,6**	**20,1**	**77,9**	**589,4**	**20,3**	**65,6**	**5,0**	**0,1**	**0,5**	**0,2**	**0**	**0,7**	**5,8**	**36,5**	**129,8**	**376,5**	**96,0**	**6,9**	**2,5**	**59,3**
Всего за день:		**27,6**	**20,1**	**77,9**	**589,4**	**20,3**	**65,6**	**5,0**	**0,1**	**0,5**	**0,2**	**0**	**0,7**	**5,8**	**36,5**	**129,8**	**376,5**	**96,0**	**6,9**	**2,5**	**59,3**
четверг																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,2	4,9	10,1	86,7	10,3	258,2	2,4	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	36,0	25,2	14,7	1,2	0,3	2,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,3	8,4	5,2	124,9	0,8	0	1,0	0	0	0,1	1,1	0,2	1,7	5,3	10,9	86,2	11,8	1,3	1,6	3,6
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	0,1	7,8	0,1	67,3	0	47,2	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,1	1,7	0	0	0	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,1	6,2	22,7	8,9	0,5	0,2	0

ЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
Итого за прием пищи:		**13,8**	**21,6**	**63,6**	**490,2**	**11,1**	**307,0**	**4,9**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**1,1**	**0,4**	**2,9**	**29,3**	**68,7**	**161,9**	**43,0**	**4,2**	**2,5**	**8,1**
Всего за день:		**13,8**	**21,6**	**63,6**	**490,2**	**11,1**	**307,0**	**4,9**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**1,1**	**0,4**	**2,9**	**29,3**	**68,7**	**161,9**	**43,0**	**4,2**	**2,5**	**8,1**
ПЯТНИЦА																					
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	75	7,9	16,8	0,3	176,2	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	23,7	107,4	13,5	1,3	0	0
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,7	4,3	32,8	0,4	14,2	0	0	0	0	0	0	0	1,6	4,5	5,5	1,6	0	0	0,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7	5,9	43,5	249,6	0	30,7	1,5	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	12,3	54,1	9,7	1,3	0,5	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,1	6,2	22,7	8,9	0,5	0,2	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
Итого за прием пищи:		**19,9**	**24,9**	**88,8**	**642,1**	**1,5**	**45,0**	**2,8**	**0,1**	**0,3**	**0,1**	**0**	**0,2**	**2,7**	**32,8**	**67,1**	**224,6**	**45,9**	**5,1**	**1,1**	**3,0**
Всего за день:		**19,9**	**24,9**	**88,8**	**642,1**	**1,5**	**45,0**	**2,8**	**0,1**	**0,3**	**0,1**	**0**	**0,2**	**2,7**	**32,8**	**67,1**	**224,6**	**45,9**	**5,1**	**1,1**	**3,0**
СУББОТА																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	125/5	7,1	9,4	35,1	246,7	0	59,2	0,5	0,2	0	0,1	0	0,1	0,8	7,5	43,9	111,5	25,5	0,8	0,6	1,7
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	17,5	143,9	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248,2	184	28	0,2	0,8	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,1	6,2	22,7	8,9	0,5	0,2	0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,7	17,2	82,7	17,6	8,8	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	3,5	28,2	19,4	14,1	3,9	0,3	3,5
Итого за прием пищи:		**15,8**	**15,3**	**83,5**	**537,2**	**18,2**	**112,0**	**2,2**	**0,2**	**0,1**	**0,4**	**0,7**	**0,2**	**1,9**	**19,1**	**326,5**	**337,6**	**76,5**	**5,4**	**1,9**	**23,2**
Всего за день:		**15,8**	**15,3**	**83,5**	**537,2**	**18,2**	**112,0**	**2,2**	**0,2**	**0,1**	**0,4**	**0,7**	**0,2**	**1,9**	**19,1**	**326,5**	**337,6**	**76,5**	**5,4**	**1,9**	**23,2**
понедельник																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0	75	0,1	42	0,1	0	0	0,1	0,2	0	0	2,2	196	116	10	0,1	1	0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0
КАША МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,0	8,7	25,2	196,5	0,8	54,7	0,4	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	5,9	168,4	157,4	31,2	0,6	0,9	14,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	23,0	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,1	6,2	22,7	8,9	0,5	0,2	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
Итого за прием пищи:		**18,8**	**26,6**	**74,7**	**602,2**	**1,4**	**173,4**	**2,0**	**0,3**	**0,2**	**0,5**	**0,2**	**0,2**	**1,4**	**27,0**	**494,7**	**428,7**	**84,7**	**3,3**	**3,2**	**24,8**
Всего за день:		**18,8**	**26,6**	**74,7**	**602,2**	**1,4**	**173,4**	**2,0**	**0,3**	**0,2**	**0,5**	**0,2**	**0,2**	**1,4**	**27,0**	**494,7**	**428,7**	**84,7**	**3,3**	**3,2**	**24,8**
ВТОРНИК																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,7	10,1	15,8	160,9	3,5	48,4	4,3	0	0	0	0	0,1	0,4	10,3	45,5	52,8	27,5	1,5	0,3	5,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/200	24,6	24,6	50,1	503,2	2,7	313,0	4,1	0	0,2	0,2	0,5	0,7	6,5	21,2	36,2	271,8	60,1	2,4	2,7	7,1
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,1	6,2	22,7	8,9	0,5	0,2	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
Итого за прием пищи:		**30,7**	**35,2**	**106,4**	**845,4**	**6,2**	**361,4**	**9,7**	**0**	**0,3**	**0,2**	**0,5**	**3,3**	**22,7**	**193,0**	**850,0**	**1165,0**	**650,6**	**21,7**	**10,5**	**101,8**
Всего за день:		**30,7**	**35,2**	**106,4**	**845,4**	**6,2**	**361,4**	**9,7**	**0**	**0,3**	**0,2**	**0,5**	**3,3**	**22,7**	**193,0**	**850,0**	**1165,0**	**650,6**	**21,7**	**10,5**	**101,8**
СРЕДА																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	3,2	10,0	16,7	164,2	0	14,4	3,8	0	0	0	0	0	0,7	6,0	22,3	56,1	16,4	1,1	0,1	1,2
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,6	6,7	46,7	259,2	0	36,3	0,5	0,1	0,1	0	0	0,1	0,9	13,1	18,4	96,2	32,9	0,7	1	1
КИСЕЛЬ	200	0	0	23,6	93,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,3	3,6	0,2	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,1	6,2	22,7	8,9	0,5	0,2	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
Итого за прием пищи:		**21,6**	**15,8**	**101,3**	**618,7**	**2,0**	**355,0**	**4,0**	**0,1**	**0,3**	**0,1**	**0**	**0,2**	**4,0**	**34,5**	**58,7**	**279,8**	**74,7**	**3,2**	**2,2**	**35,7**
Всего за день:		**21,6**	**15,8**	**101,3**	**618,7**	**2,0**	**355,0**	**4,0**	**0,1**	**0,3**	**0,1**	**0**	**0,2**	**4,0**	**34,5**	**58,7**	**279,8**	**74,7**	**3,2**	**2,2**	**35,7**
ЧЕТВЕРГ																					

...З БЕЛОКОЧАННОЙ ...УСТЫ	100	1,4	5,1	8,7	86,9	17,2	35,2	2,2	0	0	0	0	0,1	0,5	9,7	44,7	24,8	13,2	0,8	0,3	2,4
КОТЛЕТЫ	75	11,8	13,0	10,5	197,5	0	0	2,2	0	0	0,1	1,4	0,2	2,5	4,7	10,7	125,8	19,7	2,0	1,9	4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	6,7	26,8	178,3	13,8	41,1	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,8	13,7	49,2	115,1	39,3	1,5	0,7	11,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0	0	0,1	0,8	13,2	4	4,4	0,8	0,1	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,1	6,2	22,7	8,9	0,5	0,2	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
Итого за прием пищи:		**21,7**	**25,5**	**97,7**	**690,9**	**32,6**	**77,9**	**6,3**	**0,1**	**0,3**	**0,2**	**1,4**	**0,9**	**5,5**	**46,0**	**129,4**	**318,5**	**91,2**	**6,8**	**3,6**	**20,2**
Всего за день:		**21,7**	**25,5**	**97,7**	**690,9**	**32,6**	**77,9**	**6,3**	**0,1**	**0,3**	**0,2**	**1,4**	**0,9**	**5,5**	**46,0**	**129,4**	**318,5**	**91,2**	**6,8**	**3,6**	**20,2**
ПЯТНИЦА																					
УРЯ С ПТИЦЕЙ	250/30	9,2	8,8	16,3	176,0	8,8	179,5	0,5	0	0,1	0,2	1	0,4	2,6	13,5	27,5	131,3	35,4	2,1	1,8	8,8
ОЛАДЬИ	150/20	10,6	11,5	67,3	406,3	0,1	14,7	3,9	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0,9	29,0	111,2	116,5	27,7	0,9	0,8	3,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
Итого за прием пищи:		**15,3**	**12,6**	**70,3**	**445,5**	**8,8**	**196,1**	**1,5**	**0**	**0,3**	**0,2**	**1**	**0,5**	**3,3**	**38,1**	**55,4**	**200,4**	**53,5**	**4,5**	**2,4**	**11,1**
Всего за день:		**15,3**	**12,6**	**70,3**	**445,5**	**8,8**	**196,1**	**1,5**	**0**	**0,3**	**0,2**	**1**	**0,5**	**3,3**	**38,1**	**55,4**	**200,4**	**53,5**	**4,5**	**2,4**	**11,1**
СУББОТА																					
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	75	7,9	16,8	0,3	176,2	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	23,7	107,4	13,5	1,3	0	0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/5	9,3	16,9	1,8	187,2	0,2	173,7	3,6	1,6	0	0,3	0,4	0,1	0,1	4,9	70,7	146,2	11,6	1,5	0,9	16,6
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,1	6,2	22,7	8,9	0,5	0,2	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
Итого за прием пищи:		**21,6**	**34,2**	**42,6**	**544,7**	**0,2**	**173,7**	**4,9**	**1,6**	**0,2**	**0,4**	**0,4**	**0,2**	**2,2**	**22,0**	**118,5**	**309,8**	**45,5**	**5,2**	**1,5**	**18,3**
Всего за день:		**21,6**	**34,2**	**42,6**	**544,7**	**0,2**	**173,7**	**4,9**	**1,6**	**0,2**	**0,4**	**0,4**	**0,2**	**2,2**	**22,0**	**118,5**	**309,8**	**45,5**	**5,2**	**1,5**	**18,3**

Ксенофонтова Т.А.
2-42-51