

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Карачаево-Черкесской Республике
С.В. Бескакетов

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Примерное 10 дневное меню (обеды) для обучающихся

возрасте от 7 до 11 лет осенне-зимний период с наценкой 35%

В

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
44	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	795	22,4	32,7	99,2	786,5	0,7	56,7	0,4	11,7	236,1	399,1	140,5	8,7
	2 день- Вторник													
	обед													
4	Салат из свежей карусеты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
43	Свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3

	Итого	860	18,9	15,2	96,5	704,3	1,0	41,8	2,8	4,4	249,3	372,8	171,5	6,7
5 день- Пятница														
4	Салат из свежей карусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
189	Шницель из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
463	Соус томатный с овощами	20	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	790	28,0	26,6	124,8	848,6	0,4	15,8	0,0	5,8	92,3	473,3	214,1	10,3
6 день- Понедельник														
23	Салат из свежих	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
56	Суп лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1
210	Курица в томатном соусе	120,0	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
227	Макаронны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	830	37,4	45,3	108,1	1113,0	0,3	9,4	0,2	4,8	129,6	337,7	100,7	7,3
7 день- Вторник														
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
42	Рассольник ленинградский со сметаной	10-250	4,8	6,8	32,8	165,8	0,0	7,4	0,0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9
189	Котлеты из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6

УТВЕРЖДЕНО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТЬЮ
160 КАРАЧАЕВО-ЧЕРНОГОРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ
№ 460 от 09.09.2010

463	Соус томатный с овощами	20	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	<i>805</i>	<i>30,1</i>	<i>33,6</i>	<i>139,5</i>	<i>933,5</i>	<i>0,6</i>	<i>27,7</i>	<i>0,3</i>	<i>9,5</i>	<i>158,1</i>	<i>573,7</i>	<i>248,3</i>	<i>13,4</i>	
	8 день- Среда														
	<i>обед</i>														
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
37	Борщ с капустой белокочанной и картофелем со сметаной	10- 250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2	
209	Биточки из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3	
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7	
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	
	<i>Итого</i>	<i>805</i>	<i>22,3</i>	<i>27,4</i>	<i>95,9</i>	<i>746,4</i>	<i>1,1</i>	<i>40,2</i>	<i>2,1</i>	<i>5,9</i>	<i>265,6</i>	<i>365,5</i>	<i>161,7</i>	<i>7,5</i>	
	9 день- Четверг														
	<i>обед</i>														
4	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2	
45	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7	
202	Тефтели говяжьи с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7	
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1	
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6	
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0	
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	
	<i>Итого</i>	<i>820</i>	<i>23,3</i>	<i>29,6</i>	<i>108,1</i>	<i>792,8</i>	<i>0,5</i>	<i>10,2</i>	<i>21,0</i>	<i>26,4</i>	<i>114,8</i>	<i>373,3</i>	<i>127,7</i>	<i>8,6</i>	
	10 день- Пятница														
	<i>обед</i>														
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5	

УПРАВЛЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПО КАДРОВОМУ УПРАВЛЕНИЮ
РЕСПУБЛИКИ
Р.О. КАД. 1900002

43	Свеклольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
189	Биточки мясные из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	790	22,7	30,8	118,8	843,9	0,4	42,4	0,3	9,5	188,3	454,8	144,3	9,5

УПРАВЛЕНИЕ
ПОСРЕДСТВОМ
ПО КАНАЛАМ
РЕСПУБЛИКИ
Р. ЧЕРНОГО
1990