



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

**Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Оренбургской области**

(Управление Роспотребнадзора по
Оренбургской области)

Западный территориальный отдел

Оренбургская область,

г. Бузулук, 4 микрорайон, дом 1 «Б»

Тел., факс: (35342) 5-77-51

ОКПО 76135607, ОГРН 1055610009718

ИНН/КПП 5610086110/561001001

№ 1678 от 19.08.2020 г.

Директору Бузулукского филиала
ООО «КШП Подросток»
Минееву А.В.

О согласовании меню

Западный территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области согласовывает примерное 12-дневное меню с 7 до 11 лет и 12-18 лет для учащихся общеобразовательных учреждений, на осенне-зимний период 2020-2021 учебного года.

Начальник отдела

С.Н. Гончаров

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Подпись

ФИО

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12 — дневное меню
для учащихся образовательных учреждений
на 2020- 2021 учебный год
для организации питания детей 7 — 11 лет
осенне-зимнего периода.**

**БУЗУЛУКСКИЙ ФИЛИАЛ
ООО КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
«ПОДРОСТОК»**

Разработано:
Бузулукский Филиал ООО «КШП «Подросток»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : понедельник

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
91****	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	99	137	10	0,3
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131,0	37,2	0,56
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		13,68	20,16	71,2	521,54	0,15	1,52	0,14	0,91	279,9	277,45	52,9	1,44
ОБЕД														
41м16	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	0	20,4	12,71	14,4	0,79
147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,08	6,6	0	1,1	50,8	12,2	19,2	0,76
392****	Фрикадельки из говядины ,тушеные в соусе	80	8,8	9,36	6,24	144	0,04	0,08	0,008	0,48	80,8	8	10,4	1,28
145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195	0,15	17,99	12	0,2	84,69	33,2	28,67	1,22
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		20,86	26,15	108,3	757,33	0,44	30,06	12,188	3,9	370,42	137,61	129,1	7,07
ПОЛДНИК I Смена														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
570****	Сдоба обыкновенная	45	3,83	2,1	26,48	140,25	0,05	0	0,015	0,52	28,5	6,75	5,22	0,45
	Итого:		3,93	2,3	26,68	232,25	0,07	4	0,015	0,52	28,5	20,75	5,22	3,25
	ВСЕГО:		38,47	48,61	206,18	1511,12	0,66	35,58	12,343	5,33	678,82	435,81	187,22	11,76
ПОЛДНИК II Смена														
91****	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	99	137	10	0,3
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131,0	37,2	0,56
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		12,92	20,08	66,28	498,04	0,14	1,52	0,14	0,8	273,4	275,45	51,5	1,33

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : вторник

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
96****	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
181**	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		21,99	18,63	68,58	529,46	0,25	11,25	0,054	1,08	243,74	40,77	48,32	4,27
ОБЕД														
69****	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	0,048	7,02	0,012	1,8	38,4		13,8	0,54
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,056	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
410****	Фрикадельки из кур	80	11,41	9,92	6,08	158,93	0,043	0,64	0,05	0,43	80	33,07	12,8	0,96
510*	Каша вязкая(пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	18,48	9,9	0	0,03
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045	0	0	0,495	29,25	9	6,3	0,495
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		26,61	24,61	109,2	768,77	0,382	26,59	0,312	7,015	431,61	148,95	94,08	5,265
ПОЛДНИК I Смена														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
335**	Пирожки печеные из сдобного теста	40	3,0	2,59	19,26	112,9	0,064	0	0,014	0,55	39,03	6,21	4,22	0,34
	Итого:		4,44	4,19	36,6	202,2	0,084	0,61	0,014	0,56	42,57	12,46	6,56	0,63
	ВСЕГО:		53,04	47,43	214,38	1500,43	0,716	38,45	0,38	8,655	717,92	202,18	148,96	10,165
ПОЛДНИК II Смена														
96****	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
181**	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		21,23	18,55	63,66	505,96	0,24	11,25	0,054	0,97	237,24	38,77	46,92	4,16

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : среда

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
405****	Курица в соусе с томатом	80	9,07	9	2,73	128	0,013	1,53	0,02	0,33	60	22,67	10,67	0,67
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	164,37	15	97,91	3,3
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		21,06	21,95	79,55	600,45	0,293	1,53	0,1	1,35	255,37	51,52	115,73	4,68
ОБЕД														
1**	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	3,2	0,12	2,72	24	12,84	10,82	0,45
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	6,73	0,19	0,17	47,29	14,74	18,02	0,64
437*	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,47	1,94	0,027	0,47	143,33	11,2	15,54	1,86
291****	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,795	35,7	5,7	8,1	0,78
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		28,51	17,24	111,01	720,04	0,757	17,485	0,337	4,705	345,68	75,89	81,92	7,01
ПОЛДНИК I Смена														
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13,0	0,8
559****	Булочка «Веснушка»	40	3,14	2,46	22,8	126	0,04	0	0,02	0,46	25,36	6,67	4,6	0,4
	Итого:		6,04	4,46	43,7	239	0,06	0,4	0,03	0,46	112,36	135,67	17,64	1,2
	ВСЕГО:		55,61	43,65	234,26	1559,49	1,11	19,415	0,467	6,515	713,41	263,08	215,29	12,89
ПОЛДНИК II Смена														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
405****	Курица в соусе с томатом	80	9,07	9	2,73	128	0,013	1,53	0,02	0,33	60	22,67	10,67	0,67
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	164,37	15	97,91	3,3
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		21,06	21,95	79,55	600,45	0,293	1,53	0,1	1,35	255,37	51,52	115,73	4,68

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :четверг

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,003	0,06	0,016	0,04	70	70	3,3	0,08
техн.техн.	Шницель детский	80	13,16	9,78	10,82	183,96	0,072	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24
техн.техн.	Рис припущенный с овощами	150	3,51	3,8	33,21	181,03	0,043	1,83	0,05	0,28	105,08	73,5	30,42	0,53
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		22,15	16,85	75,75	544,03	0,158	1,89	0,098	1,16	351,08	186,15	61,62	3,54
ОБЕД														
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,03	0,3	0,01	2	23,8	7,2	0,26	0,32
техн.техн.	Котлета аппетитная	80	9,95	12,64	10,09	193,92	0,056	7,46	0,056	0,48	135,2	29,6	24	2
423****	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		24,28	26,34	91,42	699,42	0,304	57,48	0,411	8,35	394,27	225,7	126,99	7,19
ПОЛДНИК I Смена														
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,33	0,04	0	0,008	0,42	23,3	5,83	4,17	0,33
	Итого:		8,59	7,8	27,88	215,64	0,12	2,73	0,058	0,42	212,3	257,83	33,57	0,54
	ВСЕГО:		55,02	50,99	195,05	1459,09	0,582	62,1	0,567	9,93	957,65	669,68	222,18	11,27
ПОЛДНИК II Смена														
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,003	0,06	0,016	0,04	70	70	3,3	0,08
техн.техн.	Шницель детский	80	13,16	9,78	10,82	183,96	0,072	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24
техн.техн.	Рис припущенный с овощами	150	3,51	3,8	33,21	181,03	0,043	1,83	0,05	0,28	105,08	73,5	30,42	0,53
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		22,15	16,85	75,75	544,03	0,158	1,89	0,098	1,16	351,08	186,15	61,62	3,54

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : пятница

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1*	Бутерброд с маслом (сливочным)	25	1,1	9	6,8	115	0,025		0,06	0,03	23,5	7,38	5,94	0,51
410****	Фрикадельки из кур	80	11,41	9,92	6,08	158,93	0,043	0,64	0,05	0,43	80	33,07	12,8	0,96
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		18,01	25,77	59,3	544,05	0,278	8,54	0,155	0,95	212,04	91,7	53,78	3,14
ОБЕД														
41м16	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	0	20,4	12,71	14,4	0,79
111*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	0,024	7,08	0,17	1,88	79,2	39,56	15,82	0,7
389****	Тефтели из говядины паровые	80	11,04	10,16	6,96	163,2	0,048	2	0,016	0,4	122,4	15,2	16,8	1,76
242****	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,74	31,47	209,25	0,042	0	0,04	0,63	159,45	19,5	19,5	0,9
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0		9,9	0	0,03
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		25,65	24,15	114,85	780,48	0,238	13,25	0,226	3,35	454,85	115,37	86,22	5,79
ПОЛДНИК I Смена														
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63
	Итого:		6,03	6,85	48,36	279,25	0,054	0,31	0,013	1,1	140,22	134,97	35,92	1,66
	ВСЕГО:		49,69	56,77	222,51	1603,78	0,57	22,1	0,394	5,4	807,11	342,04	175,92	10,59
ПОЛДНИК II Смена														
1*	Бутерброд с маслом (сливочным)	25	1,1	9	6,8	115	0,025		0,06	0,03	23,5	7,38	5,94	0,51
410****	Фрикадельки из кур	80	11,41	9,92	6,08	158,93	0,043	0,64	0,05	0,43	80	33,07	12,8	0,96
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		17,25	25,69	54,38	520,55	0,268	8,54	0,155	0,84	205,54	89,7	52,38	3,03

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : понедельник

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
96****	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		8,86	16,1	72,26	469,34	0,13	1,42	0,11	0,73	173,9	142,05	39,3	1,54
ОБЕД														
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	17,4	18	10,8	0,54
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	6,73	0,19	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64
181**	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		30,3	25,52	103,48	769,93	0,404	25,54	0,394	5,59	407,13	126,76	124,03	7,45
ПОЛДНИК I Смена														
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,34	1,2
779*	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148	0,08	0,26	0	0,6	54,68	33,1	9,55	0,53
	Итого:		4,95	1,35	53,85	252,07	0,1	8,06	0	0,71	61,72	44,5	14,89	1,73
	ВСЕГО:		44,11	42,97	229,59	1491,34	0,63	35,02	0,50	7,03	642,75	313,31	178,22	10,72
ПОЛДНИК II Смена														
96****	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		8,1	16,02	67,34	445,84	0,12	1,42	0,11	0,62	167,4	140,05	37,9	1,43

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :вторник

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,003	0,06	0,016	0,04	70	70	3,3	0,08
149**	Лапшевник с творогом	150	14,03	3,61	35,83	229,81	0	0,3	0	0	140,6	76,5	20,5	0,94
435****	Соус молочный	50	1,72	3,48	4,43	55,9	0,022	0,33	0,02	0,06	46,45	0,6	7,3	0,085
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		21,18	10,37	75,25	477,73	0,105	3,49	0,036	0,55	286,59	161,35	39,04	1,835
ОБЕД														
65****	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,4	0,048	6,12	0,02	2,76	39,6	10,8	10,8	0,54
110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,5	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	37,05	33,54	18,1	0,81
техн.техн.	Котлета аппетитная	80	9,95	12,64	10,09	193,92	0,056	7,46	0,056	0,48	135,2	29,6	24	2
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,31	0	0,02	0	229,02	81,95	76,83	4,83
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	6	10,0	3	0,6
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		33,66	28,83	108,24	828,52	0,564	20,98	0,286	4,9	536,07	187,89	157,13	10,78
ПОЛДНИК I Смена														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
335**	Пирожки, печенные из сдобного теста	50	3,8	3,24	24,08	141,1	0,08	0	0,017	0,69	48,79	7,76	5,28	0,43
	Итого:		3,93	3,44	24,28	233,08	0,1	4	0,017	0,69	48,79	21,76	5,28	3,23
	ВСЕГО:		58,77	42,64	207,77	1539,33	0,769	28,47	0,339	6,14	871,45	371	201,45	15,845
ПОЛДНИК II Смена														
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,003	0,06	0,016	0,04	70	70	3,3	0,08
149**	Лапшевник с творогом	150	14,03	3,61	35,83	229,81	0	0,3	0	0	140,6	76,5	20,5	0,94
435****	Соус молочный	50	1,72	3,48	4,43	55,9	0,022	0,33	0,02	0,06	46,45	0,6	7,3	0,085
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		21,18	10,37	75,25	477,73	0,105	3,49	0,036	0,55	286,59	161,35	39,04	1,835

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : среда

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1*	Бутерброд с маслом (сливочным)	25	1,1	9	6,8	115	0,025		0,06	0,03	23,5	7,38	5,94	0,51
406****	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	114	28,3	26,57	1,11
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		17,97	22,95	71,01	565,35	0,091	1,11	0,14	5,1	165,5	47,13	39,61	2,31
ОБЕД														
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
138*	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	0,072	8,28	0,19	0,18	93,24	28,4	17,64	0,53
451*	Котлеты,биточки , шницели (шницели)	80	13,16	9,78	10,82	183,96	0,072	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24
235**	Капуста тушеная	150	3,93	4,8	20,17	130,7	0,075	51,16	0,15	0,3	71,5	86,2	29,7	1,36
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0		9,9	0	0,03
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		25,21	20,62	102,8	688,06	0,321	82,44	0,492	3,91	398,68	198,1	96,74	6,01
ПОЛДНИК I Смена														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	43,45	58,61	7,7	0,25
319**	Сдоба обыкновенная	40	3,4	1,86	23,54	124,66	0,05	0	0,014	0,46	25,34	6	4,64	0,4
	Итого:		4,8	3,46	40,88	213,98	0,07	0,61	0,024	0,46	68,79	64,61	12,34	0,65
	ВСЕГО:		47,98	47,03	214,69	1467,39	0,482	84,16	0,656	9,47	632,97	309,84	148,69	8,97
ПОЛДНИК II Смена														
1*	Бутерброд с маслом (сливочным)	25	1,1	9	6,8	115	0,025		0,06	0,03	23,5	7,38	5,94	0,51
406****	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	114	28,3	26,57	1,11
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		17,97	22,95	71,01	565,35	0,091	1,11	0,14	5,1	165,5	47,13	39,61	2,31

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :четверг

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
91****	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	99	137	10	0,3
469*	Фрикадельки в соусе	85	10,65	10,73	11,51	186,51	0,09	0,45	0,04	0,41	164,58	110,26	2,53	1,51
291****	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,795	35,7	5,7	8,1	0,78
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		23,71	19,75	74,75	573,55	0,197	0,565	0,1	1,835	320,78	262,41	26,33	3,17
ОБЕД														
1**	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	3,2	0,12	2,72	24	12,84	10,82	0,45
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,03	0,3	0,01	2	23,8	7,2	0,26	0,32
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66
243****	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,5	6,96	38,52	242,7	0,13	0	0,05	1,1	159,3	24,45	35,25	2,69
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		26,24	24,1	122,86	812,8	0,41	6,51	0,73	10,94	498,56	142,38	132,14	7,34
ПОЛДНИК I Смена														
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77
	Итого:		9,64	7,93	35,68	254,81	0,16	2,73	0,07	0,72	220,67	264,59	37,3	0,98
	ВСЕГО:		59,59	51,78	233,29	1641,16	0,767	9,805	0,9	13,495	1040,01	669,38	195,77	11,49
ПОЛДНИК II Смена														
91****	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	99	137	10	0,3
469*	Фрикадельки в соусе	85	10,65	10,73	11,51	186,51	0,09	0,45	0,04	0,41	164,58	110,26	2,53	1,51
291****	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,795	35,7	5,7	8,1	0,78
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		22,95	19,67	69,83	550,05	0,187	0,565	0,1	1,725	314,28	260,41	24,93	3,06

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :пятница

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
372****	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	103	34	21	1,5
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		14,86	22,43	55,44	484,62	0,26	20,3	0,115	1	221,04	89,65	57,49	3,3
ОБЕД														
119****	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	34,8	26,4	18	1,02
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,056	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
444*	Плов по-узбекски	180	12,96	17,1	40,86	376,2	0,081	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,75	2,8
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	
	Итого:		22,01	25,6	111,04	773,98	0,285	25,85	0,47	3,69	380,21	112,45	107,45	6,16
ПОЛДНИК I Смена														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
588****	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	0	0,35	18	8	5,0	0,75
	Итого:		1,5	1,85	38,85	267	0,035	4	0	0,35	18	22	5	3,55
	ВСЕГО:		38,37	49,88	205,33	1525,6	0,58	50,15	0,585	5,04	619,25	224,1	169,94	13,01
ПОЛДНИК II Смена														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
372****	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	103	34	21	1,5
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		14,86	22,43	55,44	484,62	0,26	20,3	0,115	1	221,04	89,65	57,49	3,3



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

**Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Оренбургской области**

(Управление Роспотребнадзора по
Оренбургской области)

Западный территориальный отдел

Оренбургская область,
г. Бузулук, 4 микрорайон, дом 1 «Б»
Тел., факс: (35342) 5-77-51

ОКПО 76135607, ОГРН 1055610009718

ИНН/КПП 5610086110/561001001

№ 1678 от 19.08.2020 г.

Директору Бузулукского филиала
ООО «КШП Подросток»
Минееву А.В.

О согласовании меню

Западный территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области согласовывает примерное 12-дневное меню с 7 до 11 лет и 12-18 лет для учащихся общеобразовательных учреждений, на осенне-зимний период 2020-2021 учебного года.

Начальник отдела

С.Н. Гончаров

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 2

возраст : 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
102****	Колбаса вареная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,042	0	0	0,12	149	9,3	5,1	0,48
238****	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,41	20,52	41,35	387,72	0,23	1,28	0,06	5,09	231,66	25,74	145,8	5,02
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		15,69	26,45	73,13	593,66	0,312	1,28	0,06	5,65	408,66	46,49	158	6,19
ОБЕД														
техн. техн.	Салат "Свежесть"	60	0,94	5,3	5,64	74,03	0,024	12,78	0	2,76	18,6	22,8	11,4	0,54
84***	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,63	12,87	104,76	0,12	9,13	3,46	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	150	15	14,7	24,75	296,7	0,19	11,25	0,06	0,63	218,25	23,5	43,83	3,1
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,65
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		28,59	23,31	108,94	765,79	0,448	43,16	3,53	6,42	454,7	115,49	122,44	8,06
ПОЛДНИК I Смена														
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2
779*	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148	0,08	0,26	0	0,6	54,68	33,1	9,55	0,53
	Итого:		10,3	7,48	36,68	260,52	0,16	1,66	0,04	0,6	234,69	273,11	37,55	0,73
	ВСЕГО:		54,58	57,24	218,75	1619,97	0,92	46,1	3,63	12,67	1098,05	435,09	317,99	14,98
ПОЛДНИК II Смена														
102****	Колбаса вареная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,042	0	0	0,12	149	9,3	5,1	0,48
238****	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,41	20,52	41,35	387,72	0,23	1,28	0,06	5,09	231,66	25,74	145,8	5,02
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		14,93	26,37	68,21	570,16	0,302	1,28	0,06	5,54	402,16	44,49	156,6	6,08