ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА МАГАДАНА

ул. Наровчатова, д. 6, г. Магадан, 685030
тел./факс 8 (4132) 62-52-33
http://www.edy-magadan.ucoz.ru, e-mail: upravlenobraz1@rambler.ru

25.06.2018 № 2894

На № _____ от _____

Руководителю
общеобразовательного учреждения

Департамент образования мэрии города Магадана направляет в Ваш адрес по e-mail утвержденное и согласованное с ТУ «Роспотребнадзор» примерное двадцатидневное меню на учебные годы на 80 листах для использования в работе.

Руководитель С.Л. Колмогорова

Смирнова Алиса Ивановна
(4132) 620-642

СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области
_____ А.А. Рубцова
"___" _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. руководителя департамента образования
мэрии города Магадана
_____ Е.А. Кутилова
"3" 08 2017 г.

Примерное 20-ти дневное меню (завтрак, обед) для общеобразовательных учреждений г. Магадана на учебные годы.

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	1 день																	
	Завтрак																	
К.О.	Булочка "Дорожная"	**50**		0,80	1,10	11,53	61	0,015	0,04	0,50	0,000	0,150	20,00	35,00	2,50	0,025	0,015	0,005
т.№8	Каша молочная манная с маслом	**200/10**		14,56	14,6	55,56	327,01	0,175	0,262	4,53	0,1	2,28	167,36	258,24	41,76	2,485	1,405	0,007
№42	Сыр	**30**		3,54	3,60	6,06	69,2	0,06	0,078	0,57	0,0	0,0	43,44	51,06	11,94	0,54	0,570	0,0025
№1024	Кофейный напиток	**200**		0,8	0,8	2,9	114	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
	Хлеб ржаной	**30**		1,5	1,55	13,8	66	0,1	0,02	0	0,05	0,07	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	Хлеб пшеничный	**30**		1,3	1,35	5,9	41	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			**22,5**	**23**	**95,75**	**678,25**	**0,35**	**0,4**	**17,5**	**0,225**	**3**	**300**	**450**	**75**	**4,25**	**3,49**	**0,030**
	Обед																	
т. № 32	Овощи свежие или консервированные	**50**		0	0	9,6	50	0	0	0	0	0	92	27,8	0	0,6	0,5	0,005
№ 176	Борщ с капустой, картофелем, говядиной и смета	**250/25/10**		10,40	10,72	34,0	192,0	0,2	0,3	0,0	0,1	1,3	124,2	195,0	42,0	1,6	1,5	0,005
№ 642	Плов	**100/200**	10,3	16,9	17,53	52,35	467,55	0,19	0,21	0	0,165	2,83	144,7	316,5	43,9	2,15	1	0,012
№924	Компот из свежих плодов вит.	**200**		0,4	0	9,2	103	0	0,03	24,5	0	0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,9	0
	Хлеб пшеничный	**60**		2,3	2,4	15,1	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	**30**		1,5	1,55	13,8	66	0,1	0,02	0	0,05	0,07	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	Итого:			***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,49***	***0,56***	***24,5***	***0,315***	***4,2***	***420***	***630***	***105***	***5,95***	***4,9***	***0,042***

СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области
_____ А.А. Рубцова
"___" _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. руководителя департамента образования
мэрии города Магадана
_____ Е.А. Кутилова
"3" 08 2017 г.

Примерное 20-ти дневное меню (обед, полдник) для общеобразовательных учреждений г. Магадана на учебные годы.

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	1 день																	
	Обед																	
т № 32	Овощи свежие или консервированные	**50**		0	0	9,6	50	0	0	0	0	0	92	27,8	0	0,6	0,5	0,005
№ 176	Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	**250/25/10**		10,40	10,72	34,0	192,0	0,2	0,3	0,0	0,1	1,3	124,2	195,0	42,0	1,6	1,5	0,005
№ 642	Плов	**100/200**	10,3	16,9	17,53	52,35	467,55	0,19	0,21	0	0,165	2,83	144,7	316,5	43,9	2,15	1	0,012
№ 924	Компот из свежих плодов вит.	**200**		0,4	0	9,2	103	0	0,03	24,5	0	0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,9	0
	Хлеб пшеничный	**60**		2,3	2,4	15,1	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	**30**		1,5	1,55	13,8	66	0,1	0,02	0	0,05	0,07	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	Итого:			***31,5***	***32,2***	***134,05***	***949,55***	***0,49***	***0,56***	***24,5***	***0,315***	***4,2***	***420***	***630***	***105***	***5,95***	***4,9***	***0,042***
	Полдник																	
т.№ 32	Фрукты свежие	250		0	0	9,7	40	0	0	5,2	0	0	94	30	0	1	0,6	0
т. № 32	Икра баклажанная	50		0,85	0,90	4,80	25,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,96	46,00	13,80	10,0	0,495	0,10	0,005
КО	Рыба, тушенная с овощами	100/40	9,3	16,65	16,9	31,75	397	0,15	0,15	0	0,1	0,97	100,3	288	34,9	0,955	1,5	0,005
№ 759	Пюре картофельное	200		2,2	2,3	28,9	109,25	0,1	0,23	0	0,075	1	50,5	104,4	18,3	0,6	0,4	0,005
№ 1010	Чай с лимоном	200/7		0	0	0,9	0	0	0	12,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30		1,5	1,55	13,8	66	0,1	0,02	0	0,05	0,07	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	Хлеб пшеничный	**30**		1,3	1,35	5,9	41	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			***22,5***	***23***	***95,75***	***678,25***	***0,35***	***0,4***	***17,5***	***0,225***	***3***	***300***	***450***	***75***	***4,25***	***3,5***	***0,03***

СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области
_____ А.А. Рубцова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. руководителя департамента образования
мэрии города Магадана
_____ Е.А. Кутилова
"3" 08 2017 г.

Примерное 20-ти дневное меню (завтрак, обед) для общеобразовательных учреждений г. Магадана
на учебные годы
День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		B1	в2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	1 день																	
	Завтрак																	
К.О.	Булочка "Дорожная"	**50**		0,80	1,10	11,53	61	0,015	0,04	0,50	0,000	0,150	20,00	35,00	2,50	0,025	0,015	0,005
т.№8	Каша молочная манная с маслом	**150/10**		12,4	12,45	49,2	283,80	0,17	0,235	2,125	0,09	1,81	153,4	235,0	33,2	1,92	0,9	0,0070
№42	Сыр	**25**		2,95	3,00	5,05	57,7	0,05	0,065	0,48	0,0	0,0	36,20	42,55	9,95	0,45	0,475	0,0025
№1024	Кофейный напиток	**200**		0,8	0,8	2,9	114	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
	Хлеб пшеничный	**30**		1,3	1,35	5,9	41	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Хлеб ржаной	**20**		1,0	1,1	9,2	30	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,50***	***0,30***	***0,35***	***15,0***	***0,175***	***2,50***	***275,00***	***412,50***	***62,50***	***3,00***	***2,50***	***0,025***
	Обед																	
таб. № 3	Овощи свежие или консервированные	**50**		0,0	0,0	9,6	50,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	0,6	0,5	0,0
№176	Борщ с капустой, картофелем, говядиной и смета	**250/25/10**		10,40	10,72	34,0	192,0	0,2	0,3	0,0	0,1	1,3	124,2	195,0	42,0	1,6	1,5	0,005
№642	Плов	**80/150**	10,3	12,35	12,98	35,55	341	0,1	0,14	0,0	0,095	2,13	109,7	264	26,4	0,4	0,5	0,010
№924	Компот из свежих плодов вит.	**200**		0,4	0,0	9,2	103	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	**60**		2,3	2,4	15,1	71	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	**30**		1,5	1,55	13,8	66	0,1	0,02	0,0	0,050	0,07	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	Итого:			***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,50***	***0,42***	***0,49***	***21,00***	***0,245***	***3,50***	***385,00***	***577,50***	***87,50***	***4,20***	***3,50***	***0,035***

СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области
_____ А.А. Рубцова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. руководителя департамента образования
мэрии города Магадана
_____ Е.А. Кутилова
"3" 08 2017 г.

Примерное 20-ти дневное меню (обед, полдник) для общеобразовательных учреждений г. Магадана
на учебные годы
День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		B1	в2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	1 день																	
	Обед																	
т. № 32	Овощи свежие или консервированные	50		0,0	0,0	9,6	50,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	0,6	0,5	0,0
№176	Борщ с капустой, картофелем, говядиной и смета	**250/25/10**		10,40	10,72	34,0	192,0	0,2	0,3	0,0	0,1	1,3	124,2	195,0	42,0	1,6	1,5	0,005
№642	Плов	**80/150**	10,3	12,35	12,98	35,55	341	0,1	0,14	0,0	0,095	2,13	109,7	264	26,4	0,4	0,5	0,010
№924	Компот из свежих плодов вит.	**200**		0,4	0,0	9,2	103	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	**60**		2,3	2,4	15,1	71	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	**30**		1,5	1,55	13,8	66	0,1	0,02	0,0	0,050	0,07	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	Итого:			***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,50***	***0,42***	***0,49***	***21,00***	***0,245***	***3,50***	***385,00***	***577,50***	***87,50***	***4,20***	***3,50***	***0,035***
	Полдник																	
т.№32	Фрукты свежие	**250**		0,0	0,0	9,7	40,0	0,0	0,0	5,2	0,0	0,0	94,0	30,0	0,0	1,0	0,6	0,0
т. № 32	Икра баклажанная	**50**		0,85	0,90	4,80	25,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,96	46,00	13,80	10,0	0,495	0,10	0,005
К.О.	Рыба, тушенная с овощами	**80/40**	9,3	12,40	12,50	8,25	200,40	0,05	0,1	0,0	0,1	1,0	56,6	192,8	17,0	0,3	0,9	0,005
№ 759	Пюре картофельное	**150**		3,7	4,0	45,0	222,75	0,14	0,24	0,0	0,065	0,5	73,0	167,8	25,6	0,6	0,4	0,005
1010	Чай с лимоном	**200/7**		0,0	0,0	0,9	35	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	**20**		1,0	1,1	9,2	30	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	**30**		1,3	1,35	5,9	41	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			***19,25***	***19,80***	***83,75***	***594,15***	***0,25***	***0,30***	***15,00***	***0,175***	***2,50***	***275,00***	***412,50***	***62,50***	***3,00***	***2,50***	***0,025***