



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
1 НЕДЕЛЯ**



Утверждаю: Директор ООО фирма "Юмал" Михайлов Ю.А.
01.11.2013 г.
Алтайский край, г. Барнаул, ул. Копейкина, д. 11.
ООО "ЮМАЛ" - это вкус детства!
Вкус детства - это ЮМАЛ!
Вкус детства - это ЮМАЛ!
Вкус детства - это ЮМАЛ!

№ рецепт.	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
139	1	Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112,00	8,75	0,30	23,58	2,60	47,67	52,26	144,43	2,50
акт	1	Спагетти с соусом "Болоньез"	230	9,70	8,28	19,52	295,00	33,70	0,05	0,04	1,10	126,00	11,00	100,00	1,00
акт	2	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	80,00	122,00	0,02	34,80	10,10	40,00	15,00	30,00	0,13
акт	3	Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105,00	22,30	0,02	0,18	0,11	62,08	9,33	85,45	0,30
акт	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		18,84	17,62	81,08	663,00	202,35	0,43	58,64	14,65	287,13	97,95	392,72	4,54

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
132	1	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104,00	30,00	0,17	31,81	2,69	50,46	42,89	123,38	1,59
акт	1	Голень куриная запеченная	110	26,20	13,80	0,20	230,00	24,50	0,05	2,88	23,00	17,00	89,00	176,00	1,58
512	2	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,00	6,00	0,04	0,00	0,22	9,87	26,29	79,46	0,56
685	3	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	0,60	0,80	0,13
акт	4	Булочка Комплексная	50	3,41	1,33	24,50	123,00	26,00	0,07	0,07	1,26	18,97	17,28	54,73	1,02
		ИТОГО		36,16	24,06	99,05	763,00	86,50	0,33	34,76	27,16	97,95	176,06	434,37	4,88

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
148	1	Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,20	103,00	152,83	0,27	34,70	2,28	78,66	71,88	211,00	4,49
886	1	Кнели из индейки с соусом	110	18,18	4,50	7,62	149,00	35,70	0,05	1,22	1,69	11,87	15,14	102,97	1,25
акт	2	Сложный овощной гарнир	230	6,67	16,79	32,66	307,94	19,30	0,10	52,62	11,30	46,94	18,66	70,66	1,50
акт	3	Компот из смеси сухофруктов	180	5,40	0,05	26,81	111,00	0,00	0,02	0,44	0,20	4,80	2,80	5,00	0,16
акт	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		34,88	25,52	96,86	741,94	223,43	0,48	89,02	16,22	153,65	118,84	422,47	8,00

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
110	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и гречками	200	1,57	6,47	11,80	105,00	30,00	0,15	45,54	2,30	71,85	45,68	161,00	2,76
719	1	Пельмени отварные с маслом	230	20,40	17,00	39,20	448,00	16,60	0,05	0,09	15,00	30,00	20,00	138,00	0,46
акт	2	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	80,00	122,00	0,02	34,80	10,10	40,00	15,00	30,00	0,13
685	3	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	0,60	0,80	0,13
акт	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		26,26	28,26	87,61	759,00	184,20	0,26	80,46	28,15	154,88	91,64	362,64	4,08

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
132	1	Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88,00	30,00	0,16	84,51	2,71	57,36	35,77	95,07	1,85
23	1	Салат из овощей	120	1,32	7,32	8,28	104,00	24,40	0,03	8,15	10,20	14,00	8,20	31,00	0,96
443	2	Плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418,00	0,00	0,11	6,41	3,85	19,38	53,24	238,30	2,98
акт	3	Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105,00	22,30	0,02	0,18	0,11	62,08	9,33	85,45	0,30
акт	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		21,94	23,92	117,33	786,00	92,30	0,36	99,29	17,62	164,20	116,90	482,66	6,71

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
139	1	Суп картофельный с фасолью	200	4,76	3,35	15,65	112,00	9	0,30	23,58	2,60	47,67	52,26	144,43	2,50
акт	1	Куриные колбаски с сыром	100	15,11	17,77	14,97	254,00	25	0,05	2,88	21,00	17,00	89,00	276,00	1,58
210	2	Каша гречневая вязкая	200	6,16	8,68	27,78	196,00	6	0,26	0,00	0,50	17,85	121,67	182,35	4,11
акт	3	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	80,00	122	0,02	34,80	10,10	40,00	15,00	30,00	1,30
685	4	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57,00	0,00	0,00	2,80	0,21	4,45	1,44	2,34	0,17
акт	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		30,37	34,59	95,19	770,00	176,85	0,67	64,09	35,16	138,35	289,73	667,96	10,26

Среднее значение за период

28,08 25,66 96,19 747,16 160,94 0,42 71,04 23,16 166,03 148,52 460,47 6,41