СОГЛАСОВАНО
заместитель начальника Забайкальского
территоориального отдела управления
Роспотребнадзора по ж.д. транспорту

_____ М.В. Лепехина
"27" ноября 2018 г.

М.п.

УТВЕРЖДАЮ:
директор частного общеобразовательного
учреждения "Средняя общеобразовательная
школа № 50 открытого акционернного общества
"Российские железные дороги"

_____ Е.В. Усольцева
"27" ноября 2018 г.

М.п.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 20187- 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПО ИНТЕРНАТУ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ № 50 ОАО "РЖД"
СЕЗОН ОСЕННЕ - ЛЕТНИЙ
ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

С 7 - 11 ЛЕТ

СЕЗОН ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

№ рец.	Неделя первая 1 день - понедельник	До 11 лет масса порции	Старше 11 мас	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	A	E	C
177.	Рис отварной	180,00		4,30	4,70	44,70	240,00	5,84	29,94	470,50	0,62	0,04	0,16	0,18	0,00
124.	Сосиска отварная	50,00		4,70	9,90	0,40	110,00	10,74	6,26	70,00	0,75	0,01	0,00	0,20	0,00
191.	Каша манная молочная	180,00		5,40	7,20	26,80	194,00	114,40	17,03	375,00	0,38	0,06	120,00	1,98	0,48
10.	Салат из белокочанной капусты и кукурузы консервированной	80,00		1,90	5,70	7,30	88,00	42,53	17,13	45,00	0,57	0,03	1,30	12,20	36,60
283.	Чай с сахаром	200,00		0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
294.	Компот из сухофруктов	200,00		0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,50	10,00	0,92	0,07	0,04	0,00	0,29
257.	Пирог с повидлом	80,00		4,90	2,50	46,20	225,00	14,44	8,18	6,70	0,80	0,05	0,00	18,40	0,06

№ рец.	Неделя первая 1 день - вторник	До 11 лет масса порции	Старше 11 мас	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	A	E	C
140.	Капуста тушенная	180,00		3,90	4,90	17,00	127,00	93,08	35,34	36,00	1,37	0,06	0,06	1,20	29,66
125.	Курица отварная	60,00		15,00	12,60	0,20	174,00	12,33	12,59	156,00	1,18	0,03	40,00	0,24	0,57
63.	Суп картофельный с бобовыми	250,00		7,90	4,30	31,50	199,00	32,23	39,84	328,00	2,30	0,22	1,50	[illegible]	4,66

РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО Ж.Д. ТРАНСПОРТУ
СВОБОДНЕНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
СВОБОДНЫЙ УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ29

20.	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80,00		1,20	5,30	3,80	68,00	19,18	19,14	6,20	0,45	0,05	44,40	1,10	3,09
264.	Ватрушка с творогом	50,00		6,20	3,00	19,40	131,00	32,79	7,67	121,64	0,42	0,04	0,05	1,44	0,04
283.	Чай с сахаром	200,00		0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
311.	Кисель	200,00		0,00	0,00	23,90	93,00	0,00	0,00	26,00	0,00	0,38	2,00	0,20	25,00

№ рец.	Неделя первая 1 день - среда	До 11 лет масса порции	Старше 11 мас	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	A	E	C
138.	Картофельное пюре	180,00		3,70	5,90	24,00	166,00	42,72	34,08	84,00	1,24	0,14	10,53	0,18	12,45
84.	Кнели рыбные	80,00		13,60	11,70	4,40	177,00	33,06	17,05	122,00	0,48	0,10	0,10	0,00	0,89
62.	Суп с клецками	250,00		1,70	2,90	11,00	77,00	10,53	15,10	205,00	0,58	0,05	4,24	10,90	4,60
41.	Салат "Студенческий"	80,00		2,90	8,40	6,60	114,00	15,45	17,17	54,80	0,68	0,07	20,40	3,15	4,17
283.	Чай с сахаром	200,00		0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
289.	Какао с молоком	200,00		3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,03	30,00	2,70	0,52
251.	Пирожки с капустой	75,00		5,20	6,00	27,30	185,00	11,54	5,79	66,19	0,53	0,05	0,03	8,50	0,00

№ рец.	Неделя первая 1 день - четверг	До 11 лет масса порции	Старше 11 мас	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	A	E	C
212.	Рожки отварные	180,00		6,60	4,70	39,40	230,00	11,31	9,07	36,00	0,92	0,07	0,02	0,00	0,00
125.	Курица отварная	60,00		15,00	12,60	0,20	174,00	12,33	12,59	156,00	1,18	0,03	40,00	0,24	0,57

ЛАБ. ТО РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО Ж.Д. ТРАНСПОРТУ
СВОБОДНЕНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
СВОБОДНЫЙ УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ29

58.	Суп картофельный на м/б	250,00		2,40	2,50	18,10	107,00	15,05	27,13	205,00	1,01	0,10	0,10	8,02	9,64
262.	Сосиска в тесте	50,00		4,70	5,70	13,40	125,00	6,53	3,60	159,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,00
283.	Чай с сахаром	200,00		0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
311.	Кисель	200,00		0,00	0,00	23,90	93,00	0,00	0,00	26,00	0,00	0,38	0,00	0,20	25,00
36.	Салат "Мазайка"	80,00		1,10	6,70	6,50	91,00	8,84	6,68	2,30	0,27	0,02	12,90	4,10	4,41

№ рец.	Неделя первая 1 день - пятница	До 11 лет масса порции	Старше 11 мас	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	A	E	C
173.	Каша гречневая рассыпчатая	180,00		10,40	6,80	45,40	288,00	16,88	159,54	223,00	5,47	0,31	0,00	1,44	0,00
95.	Гуляш из говядины	60,00		17,30	18,10	3,20	245,00	12,18	22,98	92,00	2,60	0,05	0,19	4,00	0,98
78.	Суп молочный вермишелевый	250,00		5,50	5,20	19,90	148,00	135,61	18,01	250,00	0,39	0,06	50,00	3,30	0,65
2.	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10		5,00	7,10	14,50	144,00	107,50	15,40	0,76	0,68	0,05	0,03	2,60	0,07
12.	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	80,00		1,60	4,50	3,80	62,00	30,39	12,18	55,00	0,57	0,03	60,00	14,80	26,42
283.	Чай с сахаром	200,00		0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
294.	Компот из сухофруктов	200,00		0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,50	10,00	0,92	0,07	0,04	0,00	0,29

АБ ФС РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО Ж.Д. ТРАНСПОРТУ
СВОБОДНЕНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
СВОБОДНЫЙ УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ29

№ рец.	Неделя вторая 1 день - понедельник	До 11 лет масса порции	Старше 11 мас	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	A	E	C
196.	Каша молочная "Дружба"	180,00		11,10	12,80	32,20	239,00	225,34	19,27	79,86	0,91	0,07	0,05	84,40	0,15
214.	Макароны с тертым сыром	180,00		6,60	4,70	39,40	230,00	11,31	9,07	61,00	0,92	0,07	80,00	22,80	0,00
32.	Салат "Школьный"	80,00		1,20	5,90	5,10	78,00	21,86	14,36	55,00	0,75	0,03	4,90	16,80	3,52
271.	Булочка "Веснушка"	50,00		3,90	3,60	28,50	163,00	8,53	5,18	28,38	0,43	0,04	7,27	1,04	0,00
283.	Чай с сахаром	200,00		0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
289.	Какао с молоком	200,00		3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,03	30,00	2,70	0,52

№ рец.	Неделя вторая 1 день - вторник	До 11 лет масса порци	Старше 11	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	A	E	C
224.	Творожная запеканка с молоком сгущенным	150,00		26,40	19,00	33,80	408,00	266,71	36,72	376,00	0,80	0,07	120,00	0,05	0,54
139.	Картофель тушенный с мясом	180,00		3,70	11,10	26,80	224,00	28,00	41,98	205,00	1,26	0,15	0,10	1,30	14,54
278.	Корж молочный	60,00		3,90	6,40	36,90	220,00	14,16	5,70	0,66	0,47	0,04	0,01	7,90	0,03
25.	Салат из свеклы с растительным маслом	80,00		1,10	6,60	5,30	84,00	27,69	14,92	59,00	0,96	0,01	0,00	11,50	1,49
283.	Чай с сахаром	200,00		0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10

ЗАБ.ТУ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО Ж.Д. ТРАНСПОРТУ
СВОБОДНЕНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
СВОБОДНЫЙ УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ29

№ рец.	Неделя вторая 1 день - среда	До 11 лет масса порци	Старше 11	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	A	E	C
112.	Плов из говядины	250,00		26,10	25,30	38,60	490,00	20,37	54,95	106,00	3,67	0,08	40,00	0,00	0,64
67.	Суп овощной на м/б	250,00		1,80	4,20	10,70	88,00	21,34	20,50	138,75	0,75	0,07	0,08	27,70	8,52
272.	Булочка сдобная	100,00		7,80	8,40	52,30	317,00	26,96	10,57	69,87	0,91	0,08	0,00	26,70	0,05
283.	Чай с сахаром	200,00		0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
289.	Какао с молоком	200,00		3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,03	30,00	2,70	0,52
42.	Винегрет овощной	80,00		1,00	1,90	5,70	44,00	18,59	12,93	4,40	0,54	0,03	14,00	12,30	4,14

№ рец.	Неделя вторая 1 день - четверг	До 11 лет масса порции	Старше 11 мас	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	A	E	C
173.	Каша гречневая рассыпчатая	180,00		10,40	6,80	45,40	288,00	16,88	159,54	223,00	5,47	0,31	0,00	1,44	0,00
124.	Сосиска отварная	47,00		4,70	9,90	0,40	110,00	10,74	6,26	70,00	0,75	0,01	0,00	0,20	0,00
56.	Борщ со сметаной на м/б	200,00		1,70	5,00	11,60	97,00	28,94	20,97	140,86	0,95	0,04	0,08	0,60	7,94
41.	Салат "Студенческий"	80,00		2,90	8,40	6,60	114,00	15,45	17,17	2,10	0,68	0,07	0,20	0,40	4,17
283.	Чай с сахаром	200,00		0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
311.	Кисель	200,00		0,00	0,00	23,90	93,00	0,00	0,00	26,00	0,00	0,38	0,00	0,20	25,00
262.	Сосиска в тесте	50,00		4,70	5,70	13,40	125,00	6,53	3,60	159,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,00

ФБУЗ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО Ж.Д. ТРАНСПОРТУ
СВОБОДНЕНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
СВОБОДНЫЙ УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ 29

№ рец.	Неделя вторая 1 день - пятница	До 11 лет масса порции	Старше 11 мас	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	A	E	C
94.	Азу	60,00		17,00	21,90	2,80	277,00	14,32	23,75	146,00	2,60	0,05	0,02	0,18	1,20
90.	Рыба запеченная с картофелем	200,00		23,60	17,90	20,00	338,00	65,72	46,97	106,00	1,44	0,17	10,00	42,70	0,79
15.	Салат из огурцов и помидоров	80,00		0,60	3,80	2,90	48,00	12,00	9,66	46,00	0,45	0,02	0,03	14,80	4,56
283.	Чай с сахаром	200,00		0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10
294.	Компот из сухофруктов	200,00		0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,50	10,00	0,92	0,07	0,04	0,00	0,29
3.	Бутерброды с сыром	30,0/10,0		5,00	3,00	14,50	107,00	106,90	15,40	0,76	0,67	0,05	0,03	10,20	0,07

ЛАБ.ТС РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО Ж.Д. ТРАНСПОРТУ
СВОБОДНЕНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
СВОБОДНЫЙ УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ29