

Согласовано
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
По Самарской области
в Сергиевском районе
_____ Л.Ф. Астафьева

Согласовано
Председатель
родительского комитета

_____ Марданова Р.Ф.

Утверждаю
И.о. директора школы
Ермаково

_____ Р.Х. Гимадиева



Меню на 12 дней

**ГБОУ СОШ с. Старое Ермаково
м/р Камышлинский Самарской области**

1

П о н е д е л ь н и к	№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
				белки	жиры	углеводы	
	1.	Каша пшённая, молочная	200/10	32,44	38,07	37,56	634,92
	2.	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,19	19,25	81,35
	3.	Хлеб	60	6,88	0,39	45,18	217,07
		Итого		39,48	38,65	101,99	933,34

2.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Котлеты	60	10,88	11,72	5,74	176,75
2.	Макароны отварные	150/10	9,3	0,5	73,3	343
3.	Чай сладкий	200/15	0,16	0,19	19,25	81,35
4.	Хлеб	60	6,88	0,39	45,18	217,07
			27,22	12,8	143,47	818,17

3.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Каша манная, молочная с маслом	200/10	8,37	9,52	29,49	271,25
2.	Чай с сахаром	200/15	0,56	-	27,89	113,79
3.	Хлеб	60	6,88	0,39	45,18	217,07
			15,81	9,91	102,56	602,11

4.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Картофельное пюре с маслом	150/10	2,77	5,25	20,19	139,06
2.	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,19	19,25	81,35
3.	Хлеб	60	6,88	0,39	45,18	217,07
4.	Салат свекольный	100	1,7	-	10,8	48
			11,51	5,83	95,42	485,48

5.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Гуляш говяжий	60	17,52	11,87	6,6	139,32
2.	Каша гречневая	150/10	12,6	2,6	68,0	329
3.	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,19	19,25	81,35
4.	Хлеб	60	6,88	0,39	45,18	217,07
			37,16	15,05	139,03	766,74

6.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Суп гороховый	250	7,4	5,1	10,9	166,4
2.	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,19	19,25	81,35
3.	Хлеб	60	6,88	0,39	45,18	217,07
			14,44	5,68	75,33	464,82

7.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Каша рисовая, молочная с маслом	150/10	7,55	12,45	39,15	299,35
2.	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,19	19,25	81,35
3.	Хлеб	60	6,88	0,39	45,18	217,07
			14,59	13,03	103,58	596,6

8.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Фрикадельки	60	7,44	5,85	14,33	130,73
2.	Макароны отварные	150/10	9,3	0,5	73,3	343
3.	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,19	19,25	81,35
4.	Хлеб	60	6,88	0,39	45,18	217,07
			23,78	6,93	152,06	772,15

9.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Каша манная, молочная с маслом	150/10	8,37	9,52	29,49	271,25

2.	Компот из сухофруктов		0,56	-	27,89	113,79
3.	Хлеб	60	6,88	0,39	45,18	217,07
			15,81	9,91	102,56	602,11

10.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Картофельное пюре с маслом	150/10	2,77	5,25	20,19	139,06
2.	Салат из моркови	100	1,3	0,1	7,0	33
3.	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,19	19,25	81,35
4.	Хлеб	60	6,88	0,39	45,18	217,07
			11,11	5,93	91,62	470,48

11.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Гуляш говяжий	60	17,52	11,87	6,6	139,32
2.	Каша гречневая	150	12,6	2,6	68,0	329
3.	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,19	19,25	81,35
4.	Хлеб пшеничный	60	6,88	0,30	45,18	217,07
			37,16	14,96	139,03	766,74

12.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1.	Суп гороховый	250	7,4	5,1	10,9	166,4
2.	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,19	19,25	81,35
3.	Хлеб пшеничный	60	6,88	0,30	45,18	217,07
			14,44	5,59	75,33	464,82