


Согласовано
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
По Самарской области
в Сергеевском районе

Л.Ф. Астафьева



Согласовано
Председатель
родительского комитета

Марданова Р.Ф.

Утверждаю
Директор школы

ГБОУ СОШ
с. Старое
Ермаково
Х.А. Тимидиева



**Примерное меню на 10 дней для обучающихся
ГБОУ СОШ с. Старое Ермаково
(11-18 лет на осенне-зимний период).**



Возрастная категория 11 – 18 лет

Сезон: осенне – зимний

Неделя: первая

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	минеральные вещества, мг				витамины, мг			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
1 день															
2005	208	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	1,09	66,65	0,11	8,25	0,00	0,00
2005	601	Плов	150	7,10	5,70	6,50	107,00	11,00	0,04	0,06	0,80	0,00	7,10	5,70	6,50
2004	51	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	35,15	33,9	0,6	78	0,07	9,5	0,02	0,41
2004	350	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	0,43
2004	685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0,00	6,00	0,00	0,00
		Булочка	40	7,8	5,4	53,6	298	27,68		1		0,1	0,04	0	0
		Итого		30,98	24,16	131,34	768,85	110,04	81,54	4,14	184,67	0,58	30,89	11,5	13,84
2 день															
2005	187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	0,80	47,63	0,06	18,46	0,00	0,00
2004	332	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,90	12,00	27,47	1,41	189	0,07	0,00	0,04	1,32
2004	96	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	10,40	0,00	0,46	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00
2004	413	Сосиска отварная	100	6,54	8,11	12,4	174,02	15,55	10,00	1,41	0,09	159,00	1,24	0,00	0,00
2004	43	Салат из капусты и моркови	100	2,00	4,50	9,17	85,00	57,2	6,90	0,41	144,00	0,01	4,35	0,00	1,2
2004	8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	0,43
2004	639	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,96	52,6	0,12	9,35	0,12	1,68

		Булочка	40	7,8	5,4	53,6	298	27,68		1		0,1	0,04	0	0
		Итого		39,02	32,34	184,9 3	1230,1 7	194,87	100,3 2	97,5	468,43	159,4 3	33,4	0,16	4,63
3 день															
2005	206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	2,03	87,18	0,23	5,81	0,00	
2004	4	Гречка отварная	200	4,41	6,96	46,32	245,1	22,5	16,6	1,02	198	0,24	1,87	0,04	0,82
2004	437	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	9,78	43,5	2,08	280	0,09	0,72	0,07	0,00
2004	51	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	35,15	33,9	0,6	78	0,07	9,5	0,02	0,41
2004	8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	0,43
2011	399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	18,00	0,8	17,00	0,02	4,00	0,00	0,20
		Булочка	40	7,8	5,4	53,6	298	27,68		1		0,1	0,04	0	0
		Итого		30,73	38,89	173,7 9	1127,8 5	147,2	164,4	858	695,28	0,88	21,9	0,73	1,86
4 день															
2004	132	Рассольник «Ленинградский»	250	15,3	28,9	14,87	156,8	29,7	25,9	1,32	161,4	0,1	7,82	0,02	0,12
2004	436	Жаркое по домашнему	100/20 0	9,78	14,1	19,88	326,2	17,5	35,2	2,19	278	0,11	7,17	0,22	0,8
2004	71	Винегрет овощной	100	1,65	12,54	15,1	114,61	28,3	15,2	0,52	135,2	0,03	9,64	0,05	0,08
2004	7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	0,50
2004	648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	3,2	2,00	0,00	15,8	0,02	5,6	0,03	0,00
		Плюшка	40	7,8	5,4	53,6	298,00	27,68		1,00		0,10	0,04	0,00	0,00
		Итого		38	61,66	12,13	1053,8 1	127,38	90,3	5,66	665,8	0,64	30,27	0,32	1,5
5 день															
2004	142	Суп из рыбной консервы	250	8,60	11,36	19,6	223,8	51,3	26,8	1,34	195	0,10	9,10	0,09	2,4
2005	694	Картофельное		3,08	2,33	19,13		38,25	76,95	26,7	0,86	1,16	3,75	33,15	0,15

		пюре	150				109,73									
2004	208	Котлета из мяса говядины	80	12,48	10,31	10,05	187	279,9	150,2	27,3		1,43	0,08	0,001	43,75	0,57
2004	96	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	10,40	0,00	0,46	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	
2004	49	Салат из тертой моркови с яблоком	100	0,71	7,17	17,8	76,5	37,34	26,78	1,1	41,6	0,13	9,6	0,05	0,71	
2004	8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	0,43	
2004	692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,20	6,00	0,35	168,00	0,02	0,45	0,08	0,05	
		Булочка	40	7,8	5,4	53,6	298	27,68		1		0,1	0,04	0	0	
		Итого		41,1	48,38	185,6	1172,6	514,08	300,8	59,3	442	1,66	22,94	77,12	8,05	
6 день Неделя вторая																
2004	110	Борщ	250	9,30	7,27	11,92	132,4	52,6	38,84	1,34	115,8					
2004	437	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	9,78	43,5	2,08	280	0,09	0,72	0,07	0,00	
2004	511	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	6,84	36,04	0,66	300	0,03	0,00	0,05	1,16	
2004	96	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	10,40	0,00	0,46	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	
2004	42	Салат из свежей капусты с яблоком	100													
				1,67	5,17	10,7	86,4	12,5	11,5	0,37	102,3	0,00	18,8	0,02	0,43	
2004	8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	0,43	
2004	639	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,96	52,6	0,12	9,35	0,12	1,68	
		Булочка	40	7,8	5,4	53,6	298	27,68		1		0,1	0,04	0	0	
		Итого		47,26	48,26	160,2	1276,8	148,51	163,5	7,92	885,81	0,51	28,51	0,26	3,7	
7 день																
2005	187	Щи из свежей капусты	250					43,33	22,25	0,80	47,63	0,06	18,46	0,00	0,00	
				1,75	4,89	8,49	84,75									
2004	332	Макароны	200	7,14	0,74	25,6	209,90	12,00	27,47	1,41	189	0,07	0,00	0,04	1,32	

		отварные													
2004	96	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	10,40	0,00	0,46	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00
2004	462	Тефтели мясные	100 г.	10,42	15,23	12,08	201,6	13,4	17,02	0,62	225	0,07	0,45	0,1	1,78
2004	51	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	35,15	33,9	0,6	78	0,07	9,5	0,02	0,41
2004	8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	0,43
2004	648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	3,2	2,00	0,00	15,8	0,02	5,6	0,03	0,00
		Булочка	40	7,8	5,4	53,6	298	27,68		1		0,1	0,04	0	0
		Итого		24,3	40,99	155,74	1206,75	145,17	116,74	5,94	590,44	0,56	34,05	0,19	3,94
8 день															
2005	206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	2,03	87,18	0,23	5,81	0,00	
2004	4	Гречка отварная	200	4,41	6,96	46,32	245,1	22,5	16,6	1,02	198	0,24	1,87	0,04	0,82
2004	96	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	10,40	0,00	0,46	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00
2004	510	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	43,1	136,5	20,9	0,6	0,07	0,35	9,7	0,5
2004	71	Винегрет овощной	100	1,65	12,54	15,1	114,61	28,3	15,2	0,52	135,2	0,03	9,64	0,05	0,08
2004	8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	0,43
2004	639	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,96	52,6	0,12	9,35	0,12	1,68
		Булочка	40	7,8	5,4	53,6	298	27,68		1		0,1	0,04	0	0
		Итого		45,61	42,38	332,3	214,52	198,77	237,13	27,94	508,69	0,96	27,06	9,91	3,51
9 день															
2004	132	Рассольник «Ленинградский»	250	15,3	28,9	14,87	156,8	29,7	25,9	1,32	161,4	0,1	7,82	0,02	0,12
2004	694	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	76,95	26,7	0,86	1,16	3,75	33,15	0,15
2004	96	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	10,40	0,00	0,46	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00
2004	208	Котлета из мяса говядины	80	12,48	10,31	10,05	187	279,9	150,25	27,38	1,43	0,08	0,001	43,75	0,57

2004	49	Салат из тертой моркови с яблоком	100	0,71	7,17	17,8	76,5	37,34	26,78	1,1	41,6	0,13	9,6	0,05	0,71
2004	8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	0,43
2004	692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,20	6,00	0,35	168,00	0,02	0,45	0,08	0,05
		Булочка	40	7,8	5,4	53,6	298	27,68		1		0,1	0,04	0	0
		Итого		47,8	68,45	180,95	1215,33	492,48	299,98	59,36	408,4	1,76	21,61	77,05	2,03
10 день															
2005	204	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,00	0,89	62,55	0,10	8,25	0,00	0,00
2004	4	Гречка отварная	200	4,41	6,96	46,32	245,1	22,5	16,6	1,02	198	0,24	1,87	0,04	0,82
2004	437	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	9,78	43,5	2,08	280	0,09	0,72	0,07	0,00
2004	51	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	35,15	33,9	0,6	78	0,07	9,5	0,02	0,41
2004	350	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	0,43
2004	639	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,96	52,6	0,12	9,35	0,12	1,68
		Булочка	40	7,8	5,4	53,6	298	27,68		1		0,1	0,04	0	0
		Итого		36,22	36,19	187,04	1101,85	146,87	152,7	7,6	706,25	0,85	29,73	0,25	3,34

Цикличное меню составлено согласно требованиям СанПиН

сборникам рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г., / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005