

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



В.Х. Ламдиева

**Примерное меню на 10 дней для обучающихся
ГБОУ СОШ с. Старое Ермаково
(7-11 лет на осенне-зимний период).**

с.с. Волф Нарисов О.А.

Неделя 1

[illegible]

2004	436	Жаркое по домашнему	80/150	7.33	12.3	14.91	284.6	13.12	17.4	1.64	223	0.08	5.38	0.18	0.64
2004	40	Салат витаминный	60	0.9	2.7	26.3	52.9	20.71	102	9.6	0.54	0.01	3.78	0.23	2.78
2004	7	Хлеб ржаной	16	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14	10	0.31	67.2	0.07	0	0
2004	648	Кисель	200	0	0	15.3	49.6	3.2	2	0	15.8	0.02	5.6	0.03	0
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68	0	0	1
		Итого		56.03	23	110.59	686.15	109.53	135.44	21.24	239.65	94.99	14.83	0.44	4.42
5 день															
2005	187	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.91	6.79	67.8	34.66	38.1	17.8	0.64	0.05	14.77	0	0.05
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0.46	0.04	0.01	0	3.12	7.57	19.57
2004	639	Компот из сухофруктов	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
2004	8	Хлеб пшеничный	200 г.	10	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	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		24.72	17.74	131.86	722.8	73.87	71.4	19.81	88.05	27.86	27.24	7.69	22.64
6 день Неделя вторая															
2004	332	Макароны отварные	150	5.35	0.55	25.6	157.4	5	13.8	0.81	116	0.05	0	0.02	0.63
2004	208	Котлета из мяса говядины	75	8.5	11	9.1	171	22	1.1	0.06	0.09	3.3	8.5	11	9.1
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0.46	0.04	0.01	0	3.12	7.57	19.57
2004	42	Салат из свежей капусты	60	1.2	2.7	5.5	51	54.3	7.4	0.16	86	0.01	3.25	0	1
		Кофейный напиток с молоком	200 г.	2.24	2.1	25.03	118.8	69.2	6	0.35	168	0.02	0.45	0.08	0.05
2004	8	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		30.61	30.12	155.1	1043.2	161.01	42	2.43	404.9	31.46	15.32	18.67	31.69
7 день															
2004	413	Сосиска отварная	80	5.23	6.48	11.5	139.21	12.44	10	0.93	0.07	143	0.99	0	0
2004	4	Гречка отварная	150	3.23	5.22	34.74	223.2	21.2	14.2	0.86	148.5	0.18	1.2	0.01	0.54
2004	51	Салат из отварной свеклы	200	0	0	15.3	49.6	3.2	2	0	15.8	0.02	5.6	0.03	0
2004	8	Хлеб пшеничный	60	0.85	3.65	8.36	56.34	21.09	18.6	0.5	65.2	0.05	5.7	0.01	0.23
2004	648	Кисель	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		19.51	21.55	140.2	852.05	58.04	58.04	3.3	264.37	171.06	13.49	0.05	2.11
8 день															

2004	511	Рис отварной	150	2.38	5.26	1.24	162.3	5.13	150	24.7	0.33	0.01	0	0.02	0.89
		Окорочка	75	8.5	11	9.1	171	22	1.1	0.06	0.09	3.3	8.5	11	9.1
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0.46	0.04	0.01	0	3.12	7.57	19.57
2004	40	Салат витаминный	60	0.9	2.7	26.3	52.9	20.71	102	9.6	0.54	0.01	3.78	0.23	2.78
2004	8	Хлеб пшеничный	200 г.	10	0.06	35.2	110	28.7	19.6	0.96	52.6	0.12	9.35	0.12	1.68
2004	639	Компот из сухофруктов	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		35.1	32.79	161.71	1041.2	87.05	286.4	36.37	88.37	31.25	24.75	18.94	35.36
9 день															
2004	694	Картофельное пюре	150	2.1	0.8	14.7	75	27	0.7	0.1	0.07	3.7	2.1	0.8	14.7
2004	208	Рыба минтай жареная	100	19.6	6.8	4.2	260	29.8	148.7	35	0.85	0.2	12.1	0.07	2.28
2004	49	Салат из тертой моркови с яблоком	100	1.3	5.1	11.2	96	32	36	51		1	0.05	5	1.54
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0.46	0.04	0.01	0	3.12	7.57	19.57
2004	692	Кофейный напиток с молоком	200 г.	2.24	2.1	25.03	118.8	69.2	6	0.35	168	0.02	0.45	0.08	0.05
2004	8	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		38.56	28.57	145	1094.8	168.51	205.1	87.5	203.73	32.73	17.82	13.52	39.48
10 день															
2005	206	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	30.46	69.74	28.24	1.62	0.18	4.65	0	0
2004	350	Хлеб пшеничный	200	8.9	3.06	26	58	11.6	6.5	0.34	4.12	0	6	0	0
2004	685	Чай с сахаром	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		23.49	13.48	109.36	549.5	42.17	89.44	29.59	40.54	27.99	10.65	0	1.34

Циклическое меню составлено согласно требованиям СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений.
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школ, 2004г.