

Согласовано
Начальник ТООУ Роспотребнадзора
По Самарской области
в Сергиевском районе

Л.Ф. Астафьева

Согласовано
Председатель
родительского комитета

Марданова Р.Ф.

Утверждаю
Директор школы

ГБОУ СОШ
с. Старое Ермаково
Р.Хаматиева

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

с.с.  Харин О.Н.

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							
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B1	C	A	E
1 день															
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
2004	43	Салат из капусты и моркови	100	2	4.5	9.17	85	57.2	6.9	0.41	144	0.01	3.25	0	1.2
2004	350	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.01	14.1	1.05	35.1	0.13	0	0	0.43
2004	685	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	11.6	6.5	0.34	4.12	0	6	0	0
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	27.68		1		0.1	0.04	0	1
		Итого		33.72	34.86	162.23	950.2	128.77	87.6	4.9	661.22	0.57	11.88	0.11	3.45
2 день															
2004	332	Макароны отварные	200	7.14	0.74	25.6	209.9	12	27.47	1.41	189	0.07	0	0.04	1.32
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0	0.46	0.01	0.04	0	0	0
2004	413	Сосиска отварная	100	6.54	8.11	12.4	174.02	15.55	10	1.41	0.09	159	1.24	0	
		Икра кабачковая	100	2	9	8.6	122	41	35	7	67	0.02	7	0.92	
2004	8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.01	14.1	1.05	35.1	0.13	0	0	0.43
2004	639	Компот из сухофруктов	200	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	27.68		1		0.1	0.04	0	1
		Итого		39.67	31.95	175.87	1182.42	135.34	106.17	13.29	343.8	159.48	17.63	1.08	4.43
3 день															
2004	437	Окорочка													
2004	511	Рис отварной	200	4.76	7.85	2.35	224.6	6.84	36.04	0.66	300	0.03	0	0.05	1.16
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	0	0.43
2011	399	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	14	18	0.8	17	0.02	4	0	0.2
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	27.68	0	1	0	0.1	0.04	0	1

		Итого		17.34	21.69	114.85	798.3	85.87	94.92	4.61	393.7	0.41	13.64	0.1	3.5
4 день															
2004	436	Жаркое по домашнему	100/200	9.78	14.1	19.88	326.2	17.5	35.2	2.19	278	0.11	7.17	0.22	0.8
2004	40	Салат витаминный	100	1.5	4.5	27.8	88.3	34.2	18	0.86	136	0.03	6.3	0.5	4.5
2004	7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	21	12	0.63	75.4	0.1	0	0	0.5
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	27.68	0	1	0	0.1	0.04	0	1
		Итого		23.04	24.72	117.96	870.7	103.58	67.2	4.68	505.2	0.36	19.11	0.75	6.8
5 день															
2005	187	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.89	8.49	84.75	43.33	22.25	0.8	47.63	0.06	18.46	0	0
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0	0.46	0.01	0.04	0	0	0
2004	639	Компот из сухофруктов	200	10	0.06	35.2	110	28.7	19.6	0.96	52.6	0.12	9.35	0.12	1.68
2004	8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.01	14.1	1.05	35.1	0.13	0	0	0.43
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	27.68	0	1	0	0.1	0.04	0	1
		Итого		25.74	18.99	137.76	761.25	110.12	55.95	4.27	135.34	0.45	27.85	0.12	3.11
6 день Неделя вторая															
2004	332	Макароны отварные	200	7.14	0.74	25.6	209.9	12	27.47	1.41	189	0.07	0	0.04	1.32
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	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0	0.46	0.01	0.04	0	0	0
2004	42	Салат из свежей капусты	100	1.67	5.17	10.7	86.4	12.5	11.5	0.37	102.3	0	18.8	0.02	0.43
2004	692	Кофейный напиток с молоком	200	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	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.01	14.1	1.05	35.1	0.13	0	0	0.43
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	27.68	0	1	0	0.1	0.04	0	1
		Итого		37.52	32.36	165.45	1168.6	411.69	209.32	32.02	495.84	0.44	19.291	43.89	3.8
7 день															

2004	413	Сосиска отварная	100	6.54	8.11	12.4	174.02	15.55	10	1.41	0.09	159	1.24	0	0
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	161.3	10.4	0	0.46	0.01	0.04	0	0	0
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	0	0.43
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	27.68	0	1	0	0.1	0.04	0	1
		Итого		26.36	35.2	178.29	1129.12	114.49	76.6	5.54	327	159.6	18.25	0.09	2.66
8 день															
2004	511	Рис отварной	200	4.76	7.85	2.35	224.6	6.84	36.04	0.66	300	0.03	0	0.05	1.16
		Окорочка													
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0	0.46	0.01	0.04	0	0	0
2004	40	Салат витаминный	100	1.5	4.5	27.8	88.3	34.2	18	0.86	136	0.03	6.3	0.5	4.5
2004	8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.01	14.1	1.05	35.1	0.13	0	0	0.43
2004	639	Компот из сухофруктов	200	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	27.68	0	0	0		0.04	0	1
		Итого		30.25	26.45	159.42	989.4	107.83	87.74	3.99	523.71	0.35	15.69	0.67	8.77
9 день															
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	208	Рыба минтай жареная	8	12.48	10.31	10.05	187	279.9	150.25	27.38	1.43	0.08	0.001	43.75	0.57
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0	0.46	0.01	0.04	0	0	0
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	0	0.43
2004	692	Кофейный напиток с молоком	200	2.24	2.1	25.03	118.8	69.2	6	0.35	168	0.02	0.45	0.08	0.05
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	27.68	0	1	0	0.1	0.04	0	1
		Итого		32.5	35.95	166.08	1058.53	462.78	274.08	58.04	247	1.66	13.841	77.03	2.91

10 день															
2005	206	Суп гороховый	250	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	2.03	87.18	0.23	5.81	0	
2004	350	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.01	14.1	1.05	35.1	0.13	0	0	0.43
2004	685	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	11.6	6.5	0.34	4.12	0	6	0	0
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	27.68		1		0.1	0.04	0	1
		Итого		25.26	14.81	116.83	597.95	77.37	55.9	4.42	126.4	0.46	11.85	0	1.43

Цикличное 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 школах, 2004г.

