

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Большешатменская СОШ»

Ейков А.М.

«27» марта 2014г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Виталис»

«Виталис» А.Ю. Степанов

«27» марта 2014г.



**Двухдневное меню
для обучающихся МБОУ «Большешатменская СОШ»**

Возрастная категория: с 12-18 лет

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe		
Первый день (понедельник)																
Завтрак																
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03		
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,3	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91		
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55		
Итого			24,63	22,98	62,96	563,23	0,07	0,24	4,2	1,28	206,6	26,54	228,51	4,04		
Обед																
Салат из св. моркови с яблоками		80	0,8	12,1	7,4	139,1	0,05	21,04	0,25	0,2*1,6 ⁷	12,53	22,55	17,54	0,75		
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08		
Котлеты рубленые с соусом	413	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03		
Макаронны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	0,99		
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
Итого			30,11	29,12	97,44	840,04	0,25	0,46	13,31	4,46	102,36	98,28	348,35	7,67		
Всего			54,74	52,1	160,4	1403,27	0,32	0,7	17,51	5,74	308,96	124,81	576,86	11,71		

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества											
Второй день (вторник)																								
Завтрак																								
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22										
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,4	13,95	31,96	284	0,07	0,2	1,23	0,35	141,24	63,35	148,1	1,32										
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87										
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55										
Итого			16	20,2	71,27	532	0,16	0,33	1,65	1	356,49	84,75	296,84	2,96										
Обед																								
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55										
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17										
Тфтели рубленые с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238	0	0,06	3,08	4,96	30,91	10,2	59,95	0,66										
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58										
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26										
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24										
Итого			27,27	36,36	111,62	1000	0,19	0,31	30,37	8,92	197,73	234,41	460,43	11,46										
Всего			43,27	56,56	182,89	1532	0,35	0,64	32,02	9,92	554,22	319,16	757,27	14,42										

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность								Витамины и минеральные вещества										
Третий день (среда)																					
Завтрак																					
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132	0,03	0,02	8	0,4	8	5	14	0,3							
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	0,08	0,09	1,32	0,7	129,79	29,44	138,4	0,43							
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1							
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55							
Итого			13,87	18,98	107,15	659	0,13	1,17	9,42	1,65	208,79	86,44	191,9	2,28							
Обед																					
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58							
Суп картоф. с макарон. Издел.	132*	250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1							
Рыба припущенная с соусом	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95							
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42							
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66							
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24							
Итого			27,6	26,04	89,45	842	0,2	0,68	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85							
Всего			41,47	45,02	196,6	1501	0,33	1,85	84,18	6,78	400,52	215,22	678,54	9,13							

Наименование Блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества												
Шестой день (суббота)																				
Завтрак																				
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02			
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,8	0,56						
Какао с молоком	693*	200	4,5	24,5	132,82	190	0	0,14	1,16	0	113,1	0	0	0,93						
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55						
Итого			27,97	55,59	179,85	646,73	0,17	0,31	2,53	1,02	317,56	30,05	111,2	2,06						
Обед																				
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,9	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77						
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65						
Гуляш из говядины	437*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201	0	0,07	1,31	2,56	29,3	9,15	63,82	0,61						
Рис отварной	214*	180	3,84	6,24	108	115,2	0,08	0,05	26,4	2,88	86,4	28,8	57,6	1,2						
Компот из изюма	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7						
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24						
Итого			23,02	33,49	171,75	813,12	1,7	0,32	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17						
Всего			50,99	89,07	351,59	1459,85	1,87	0,63	54,02	13,29	531,67	139,72	405,29	8,23						

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества																	
Сельмой день (понедельник)																														
Завтрак																														
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22																
Каша молоч., пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,3	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55																
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9																
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55																
Итого			30,49	18	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462	42,64	377,12	4,22																
Обед																														
Салат из свежих огурцов и помидоров	20*	100	0,79	10,07	3,02	105	0,05	0,2	9,1	4,5	21,73	12,74	39,82	0,57																
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08																
Биточки рубленные с соусом	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03																
Макаронные отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	45,28	0,82																
Компот из кураги	638*	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58																
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24																
Итого			30,1	38,99	95,25	925	0,25	0,73	23,16	8,96	111,56	88,47	361,57	7,32																
Всего			60,59	55,35	160,27	1474,73	0,43	1,06	25,53	10,34	573,56	131,11	738,69	11,54																

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность									Витамины и минеральные вещества										
Восьмой день (вторник)																						
Завтрак																						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132	0,03	0,02	8	0,4	8	5	14	0,3								
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,4	13,95	31,96	284	0,07	0,2	1,23	0,35	141,24	63,35	148,1	1,32								
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91								
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55								
Итого			12,66	18,71	93,48	594	0,1	0,28	12,13	1,3	167,29	80,59	204,38	3,08								
Обед																						
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75								
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17								
Котлеты рубленные из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32								
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67								
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26								
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24								
Итого			23,53	23,63	103,27	835,04	0,24	21,27	12,98	5,46	176,94	118,5	382,18	7,41								
Всего			36,19	42,34	196,85	1429,04	0,34	21,55	25,1	6,75	344,23	199,08	586,56	10,49								

Наименование блюда	Номер р по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества											
Десятый день (среда)																					
Завтрак																					
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03					
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	0,08	0,09	1,32	0,7	129,79	29,44	138,4	0,43							
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87							
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55							
Итого			10,45	23,5	71,54	544,5	0,08	0,15	1,42	1,25	146,84	40,9	181,99	1,88							
Обед																					
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58							
Шп из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83							
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86							
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,9	1,42							
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81							
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24							
Итого			21,59	27,96	90,69	827	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74							
Всего			32,04	51,46	162,23	1371,5	0,25	0,79	78,21	8,46	360,38	174,08	453,86	8,62							

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества											
Одиннадцатый день (пятница)																					
Завтрак																					
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06							
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1							
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55							
Конфета шоколадная		16	0,4	3,7	9,1	71	0	0,2	0	0	0,1	0,4	1,1	1,2							
Итого			14,43	17,35	92,1	590,18	0,09	1,54	1,41	1,2	293,13	124,75	196,49	4,81							
Обед																					
Салат из св. моркови с яблоками	49	80	0,8	12,1	7,4	139,1	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17	14,06	0,8							
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1							
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	10,6	10,36	9,05	168	0,05	0,06	0,32	0,34	43,1	6,47	43,69	0,16							
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	4,44	8,36	19,18	170,4	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1							
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95							
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24							
Итого			21,39	36,21	78,57	822,4	1,02	0,39	44,2	6,6	175,56	106,88	315,82	6,14							
Всего			35,81	53,56	170,67	1412,58	1,12	1,93	45,61	7,8	468,69	231,64	512,31	10,96							

Наименование блюд	Номер р по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества												
Двенадцатый день (суббота)																					
Завтрак																					
Сыр порциями	97*	20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3							
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,8	0,56							
Какао с молоком	693*	200	4,5	24,5	132,82	190	0	0,14	1,16	0	113,1	0	0	0,93							
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55							
Итого			33,02	51,94	180,07	634,73	0,14	0,31	2,88	1,02	371,36	215,01	163,3	5,04							
Обед																					
Огурцы соленые порциями		100	0,8	0,1	1,6	13,36	0,03	0,03	5,01	0,1	23,05	14,03	24,05	0,6							
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65							
Шницель руб. с соусом	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34							
Пюре картофельное	520*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,6							
Компот из чернослива	638*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,1	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66							
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24							
Итого			32	22,59	85,02	853,36	0,2	0,48	15,46	4,37	137,43	112	468,26	7,16							
Всего			65,02	74,53	265,09	1488,09	0,35	0,79	18,34	5,39	508,79	327,01	631,56	12,2							

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах издание 2004 г

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП издание 2002 г.

*** Сборник технических нормативов издание 2008 г.