

Согласовано:

Начальник территориальной
отдела управления федеральной
службой по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучию
человека по Самарской области

в г. Сызрани *И.В. Ефимов* Ефимов И.В.

"10" *октября* 2013г.

Сотеева

Директор *И.И. Сотеева*
И.И. Сотеева
Самарская область
г. Сызрань

И.И. Сотеева

Утверждаю:

ИП *И.И. Сотеева*
И.И. Сотеева
Самарская область
г. Сызрань

2013г.

Примерное десятидневное меню питания учащихся
ГБОУ СОШ с.Усолье Шигонского района

Рецептура сборника	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	B1	C	A	E		
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2															
1 неделя возраст 11-18															
завтрак															
Понедельник															
187/2012	250/7	8,5	11,2	42,6	302	168	46,24	1,91	125,86	0,16	0,67	0,05	0,9		
274/2012	200	3,6	2,7	13,8	93	130,36	25,01	0,87	125,64	0,035	0,52	0,03	1		
260/2012	100	7,8	8,6	52,6	318	27,68	11,9	1,85	152	0,11	0,04	0,05	0,8		
Итого		19,9	22,5	109	713	326,04	83,15	4,63	403,5	0,305	1,23	0,13	2,7		
Понедельник															
обед															
16/2012	100	1	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	142	0,03	1,73	0,15	0,2		
52/2012	300/30	2,1	7	10,1	112	52,1	5,2	0,85	140	0,06	2,37	0,15	1		
99/2012	100	10,2	8,2	14,5	150	32,65	21,31	1,29	125,94	0,08	1,12	0,05	1,2		
131/2012	200	5,02	7,56	26	197	55,7	41,05	2,14	128	0,22	7,8	0,01	1,2		

278/2012	Компот из сухофруктов + С витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	122,6	0,01	0,44	0,07	0,8
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		23,88	27,85	122,4	791,4	266,04	129,33	5,8	697,54	0,53	13,46	0,43	5,2
Вторник														
завтрак														
006/2012	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	3,6	8,4	73	69	17,8	0,63	154	0,08	18,16	0,07	0,4
19/2012	Сосиска, сарделька отварная	100	10,1	21,3	6,86	254	25,14	13,47	1,63	161	0,03	0	0,08	0,6
202/2012	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,3	5,5	49,3	261	18	9,7	0,98	183,2	0,08	0	0,04	0,4
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	10,01	0	2,8	0	0,2
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		23,96	30,98	104,56	751,4	191,44	56,81	3,67	547,21	0,32	20,96	0,19	2,4
Вторник														
обед														
005/2012	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	14	20	0,9	128	0,06	25	0,07	0,6
73/2012	Суп молочный с рисом	300	12	13,7	41,9	296	368,5	16,28	0,02	170	0,17	1,65	0,06	0,8
91/2012	Азу с говядиной	100/100	23,3	12	4,3	474	10,5	7,34	0,37	148	0,02	1,59	0,054	0,5
161/2012	Пюре гороховое с маслом	200/10	15,1	10,5	54,3	408	129,48	16,9	2,1	134	0,79	0	0,01	0,5
290/2012	Кисель шиповниковый + С витаминизация	200	0,1	0,1	23,6	96	4,72	0	0,12	50	0	20	0,025	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		56,16	37,04	157,7	1420,4	603,4	75,52	3,87	669	1,17	48,24	0,219	3,6
Среда														
завтрак														
116/2012	Голубцы ленивые с маслом	240/10	20,7	18,2	15,8	352	84,03	40,76	4,06	159	0,09	25,73	0,08	0,8
272/2012	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	129	115,86	12,18	0,11	174	0,03	0,52	0,02	0,8
/2012	Фрукт (яблоко)	100	0,3	0,4	9,8	47	16	9	2,2	122	0,04	10	0,06	1
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8

Итого	28,76	21,94	73,9	650,4	292,09	76,94	6,73	494	0,29	36,25	0,16	3,4
Среда												
40/2012	100	1,3	2,3	7,3	23,23	16,15	0,68	128	0,05	5,18	0,04	0,6
Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	300/30	4	9,9	16,3	112,5	10,12	8,6	140	0,06	2,82	0,15	1
216/2012	180/10	21,1	11	12,3	385	12,4	1,15	303,53	0,1	0,96	0,01	1,2
Сырники из творога с молоком сгущенным												
268/2012	200	0,1	0,03	9,9	0,26	0	0,03	8,25	0	0,09	0	0,4
Чай с сахаром + С витаминизация	60	4,56	0,54	29,8	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
Хлеб пшеничный в/с												
Итого		31,06	23,77	75,6	826,4	53,67	10,82	618,78	0,34	9,05	0,2	4
Четверг												
завтрак												
/2012	100	0,35	0,05	0,95	8,5	5	0,25	118	0,015	3,5	0,07	0,4
Овощи порционно (огурец)												
78/2012	100/120	11,65	10,2	18,3	31,1	11	0,89	170,04	0,18	0,86	0,045	0,8
Рыба, тушенная в томате с овощами												
131/2012	200	5,02	7,56	26	55,7	41,05	2,14	128	0,22	7,8	0,025	0,8
Картофельное пюре												
290/2012	200	0,1	0,1	23,6	96	0	0,12	50	0	20	0,02	0,4
Кисель шиповниковый + С витаминизация												
Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
Итого		21,68	18,45	98,65	601,9	176,22	3,76	505,04	0,545	32,16	0,16	3,2
Четверг												
обед												
32/2012	100	1,9	7,4	6,7	30,18	20,11	1,05	128	0,05	9,72	0,07	0,2
Салат "Школьный"												
65/2012	300/30	2,6	6,8	15	168	16,46	0,58	142	0,04	3,6	0,06	1,2
Суп "Крестьянский" с крупой на мясокостном бульоне												
119/2012	100	10,1	21,3	0,86	25,14	13,47	1,63	161	0,03	0	0,04	0,6
Сосиска, сарделька отварная												
202/2012	230/10	8,4	6,4	51	14,28	11,21	1,13	193,2	0,09	0	0,04	0,4
Макароны отварные с маслом												
274/2012	200	3,6	2,7	13,8	130,36	25,01	0,87	125,64	0,035	0,52	0,03	1
Какао с молоком												
Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
Итого		31,16	45,14	117,16	1001,9	444,16	5,62	788,84	0,375	13,84	0,24	4,2

Пятница		завтрак												
/2012	Сыр порционно	30	7,32	9,33	0	60	170	0	0,27	140	0,02	0,21	0,08	1,2
236/2012	Оладьи со стуженным молоком	150/50	15,2	8,5	60,4	625,4	267,66	42,59	1,88	148	0,3	1,55	0,8	0,8
269/2012	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	69,3	7	0,08	55,65	0,02	0,65	0,02	0,8
	Итого		24,12	19,63	72,8	754,4	506,96	49,59	2,23	343,65	0,34	2,41	0,9	2,8
Пятница		обед												
005/2012	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	14	20	0,9	128	0,06	25	0,05	0,6
63/2012	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	300/30	15	5,3	16,8	242	136	44,46	2,58	142	0,17	2,19	0,07	1,2
125/2012	Котлета рубленая с птицы (кур)	100	15	15,1	15,2	150	21,86	22,52	1,78	125,94	0,08	0,4	0,04	0,6
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200/7	6,2	5,9	62,7	335	92,19	100,72	2,02	149,5	0,12	14,13	0,08	1
277/2012	Компот из апельсинов + С витаминизация	200	0,4	0,1	17,3	80	15,36	5,66	0,17	24,1	0,01	12,9	0,07	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		42,26	27,14	145,6	953,4	355,61	208,36	7,81	608,54	0,57	54,62	0,31	4,6
	Среднее за 1 неделю завтрак		23,684	22,700	91,782	694,220	298,550	67,708	4,204	458,680	0,360	18,602	0,308	2,900
	Среднее за 1 неделю обед		36,904	32,188	123,692	998,7	453,280	113,6	6,784	676,5	0,597	27,842	0,280	4,320
	Итого за 1 неделю		60,588	54,888	215,474	1 692,9	751,830	181,3	10,988	1 135,2	0,957	46,444	0,588	7,220
Понедельник		завтрак												
003/2012	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153,1	13,2	1,04	181	0,07	0,09	0,1	1,2
185/2012	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250/7	9,3	11	44	312	161,5	40,12	1,97	233,76	0,22	0,67	0,05	0,9
272/2012	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	129	105,86	12,18	1,11	47,4	0,03	0,52	0,02	1
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8

2 неделя возраст 11-18

Итого		24,66	18,64	116	731,4	496,66	80,5	4,48	501,16	0,45	1,28	0,17	3,9
Понедельник													
21/2012	Салат "Витаминный"	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	142	0,03	13,7	0,07	0,7
	Рассольник												
56/2012	"Ленинградский" на мясокостном бульоне	300/30	2,6	6,4	18,5	144	148	27	148	0,09	2,04	0,08	1,2
80/2012	Рыба "Аппетитная"	300	14,5	25,1	20,2	512	171,45	61,19	132	0,25	7,02	0,08	1
291/2012	Кисель п/я + С витаминизация	200	0	0	20	76	0,48	0	50	0	0,09	0,04	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		23,16	36,64	99,5	945,4	434,23	122,73	511	0,5	22,85	0,27	4,1
Вторник													
завтрак													
27/2012	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	4	6,6	64	16,66	5,68	143	0,02	5,4	0,09	0,8
99/2012	Котлета из говядины	100	15,01	8,2	14,5	263	32,65	21,31	125,94	0,08	1,12	0,02	0,8
131/2012	Картофельное пюре	200	3,09	7,56	26	197	55,7	41,05	128	0,22	7,8	0,04	1
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	10,01	0	2,8	0	0,2
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		23,66	20,34	87,1	687,4	184,31	83,88	445,95	0,45	17,12	0,15	3,6
Вторник													
обед													
006/2012	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	154	0,03	22,7	0,06	0,4
62/2012	Суп картофельный с клецками на мясокостном бульоне	300/30	2,4	3,6	17,4	112	131	24	144	0,09	2,92	0,081	1,2
116/2012	Голубцы ленивые с маслом	240/10	20,7	18,2	25,8	352	84,03	40,1	159	0,09	25,73	0,08	0,8
274/2012	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	130,36	25,01	125,64	0,035	0,52	0,03	1
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		33,46	29,54	97,3	770,4	482,89	125,45	621,64	0,375	51,87	0,251	4,2
Среда													
завтрак													
14/2012	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,6	5,9	2,3	65	12,82	5,95	168	0,02	10,1	0,04	0,6

204/2012	Макаронные изделия с тертым сыром	200/25 /15	12,5	19,7	35,1	373	261,38	19,61	1,01	332,16	0,07	0,18	0,05	0,8
277/2012	Компот из апельсинов + С витаминизация	200	0,4	0,1	17,3	80	15,36	5,66	0,17	24,1	0,01	12	0,07	0,8
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		18,06	26,24	84,5	640,4	365,76	46,22	1,88	563,26	0,23	22,28	0,16	3
обед														
25/2012	Салат со свеклы	100	1,4	8,2	8	110	37,15	20,16	1,3	138	0,02	9,7	0,06	0,6
73/2012	Суп молочный с пшеном	300	10,6	12,4	27,6	263	368,5	11,54	0,02	198	0,15	1,65	0,06	1,2
122/2012	Плов из курицы	100/200	12,05	10,2	66,3	783	46,2	42,1	3,9	348	0,15	2,85	0,11	0,9
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	202	41	0,1	0,84	0,07	10,01	0	2,8	0	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		28,81	31,38	333,7	1319,4	528,15	89,64	5,65	733,01	0,45	17	0,23	3,9
Четверг														
завтрак														
98/2012	Жаркое по-домашнему с говядиной	120/180	18,8	12,4	44,1	399	7,97	7,19	4	142	0,04	1,6	0,015	0,6
290/2012	Кисель шиповниковый +С витаминизация	200	0,1	0,1	23,6	96	4,72	0	0,12	50	0	20	0,09	0,4
/2012	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	19	17,5	6,5	0,05	22	0,06	19	0,06	1
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		23,86	13,14	101,3	636,4	106,39	28,69	4,53	253	0,23	40,6	0,165	2,8
Четверг														
обед														
16/2012	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	142	0,03	1,73	0,15	0,2
52/2012	Щи со свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	300/30	2,1	7	10,1	112	52,1	28,84	0,85	142	0,06	2,37	0,15	1,2
209/2012	Омлет натуральный с маслом	150/10	12,5	14	2,3	113	79,53	13	1,95	104	0,03	0,03	0,04	1,2
278/2012	Компот из сухофруктов + С витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	22,6	0,01	0,44	0,07	0,8
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8
	Итого		21,16	26,09	84,2	557,4	257,22	103,61	4,32	449,6	0,26	4,57	0,41	4,2

Пятница		завтрак														Итого	
Дата	Наименование	250/7	8,3	11,2	46,3	393	153,18	126,52	4,27	248,54	0,27	0,43	0,02	0,6			
175/2012	Каша гречневая	250/7	8,3	11,2	46,3	393	153,18	126,52	4,27	248,54	0,27	0,43	0,02	0,6			
274/2012	молочная вязкая	200	3,6	2,7	13,8	93	130,36	25,01	0,87	125,64	0,035	0,52	0,03	1			
/2012	Какао с молоком	15	0,9	6,55	10,4	7,1	3,5	1,5	0,12	105,2	0,015	0	0,15	0,4			
	Печенье сдобное	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8			
	Хлеб пшеничный в/с		17,36	20,99	100,3	615,5	363,24	168,03	5,62	518,38	0,45	0,95	0,2	2,8			
	Итого																
Пятница		обед															
2012	Овощи порционно (огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	60	17	10	0,5	128	0,01	7	0,06	0,6			
65/2012	Суп "Крестьянский" с крупой на мясокостном бульоне	300/30	2,6	6,8	15	132	148	16,46	0,58	144	0,04	2,6	0,09	1,2			
119/2012	Сосиска, сарделька отварная	100	10,1	21,3	6,86	254	25,14	13,47	1,63	161	0,03	0	0,08	0,6			
202/2012	Макаронные отварные с маслом	230/10	8,4	6,4	51	301	14,28	11,21	1,13	193,2	0,09	0	0,04	0,8			
268/2012	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	8,25	0	0,09	0	0,4			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,54	29,8	122,4	76,2	15	0,36	39	0,13	0	0	0,8			
	Итого		26,46	35,17	114,46	904,4	280,88	66,14	4,23	673,45	0,3	9,69	0,27	4,4			
	Среднее за 2 недели завтрак		21,520	19,870	97,840	662,220	303,272	81,464	4,266	456,350	0,362	16,446	0,169	3,220			
	Среднее за 2 недели обед		26,6	31,8	145,8	899,4	396,7	101,5	5,2	597,7	0,4	21,2	0,3	4,2			
	Итого за 2 недели		48,130	51,634	243,672	1 561,6	699,946	183,0	9,422	1 054,1	0,739	37,642	0,455	7,380			
	Среднее за две недели завтрак		22,602	21,285	94,811	678,220	300,911	74,586	4,235	457,515	0,361	17,524	0,239	3,060			
	Среднее за две недели обед		31,757	31,976	134,762	949,050	424,977	107,6	5,970	637,1	0,487	24,519	0,283	4,240			

Примечание:

1. Снабжение продуктами осуществляется согласно заключенных договоров.
2. Все продукты, поступающие на пищеблок соответствуют гигиеническим требованиям, предъявляемым к продуктам питания и продовольствию сырью, имеют сертификаты соответствия и санитарные справки
3. Блюда готовятся согласно нормативной документации (сборник технологических карт, рецептурных блюд, кулинарных изделий для школьного питания 2012 год) при соблюдении правил санитарии.