

Согласовано

Согласовано Директор КОГОБУ  
СШ с УИОП г. Белой Холуницы  
Кашина Н.В.



Утверждаю

Руководитель ИП

Черезова Т.А.  
Черезова Т.А.



**Примерное 10- дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях с 12 лет и старше  
КОГОБУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы (осенне-зимний период)**

**меню с 12 лет и старше, сезон: осень - зима**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №	Цена
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
<b>I неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>Завтрак</b>												
Салат из свежей капусты с	100	2,0	5,0	12,0	100,0	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г	
Котлета из говядины	100	14,5	13,5	5,7	281,5	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г	
Макароны отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г	
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,00	1,0	702-1997г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>27,8</b>	<b>23,5</b>	<b>114,5</b>	<b>888,1</b>	<b>33,8</b>	<b>0,6</b>	<b>523,8</b>	<b>727,8</b>	<b>6,6</b>		
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
Салат из свежей моркови с	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г	
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,3	45,0	268,2	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г	

Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>29,70</b>	<b>27,00</b>	<b>113,00</b>	<b>867,70</b>	<b>14,80</b>	<b>2,40</b>	<b>425,20</b>	<b>96,20</b>	<b>3,90</b>	
<i>среда</i>											
<b>Завтрак</b>											
Рыба запеченая	100	15,6	5,3	0,0	111,2	8,5	0,1	0,0	32,0	1,2	310-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	8,8	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	160,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>26,8</b>	<b>16,5</b>	<b>69,7</b>	<b>621,8</b>	<b>25,5</b>	<b>0,1</b>	<b>854,0</b>	<b>250,0</b>	<b>3,2</b>	
<i>четверг</i>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свеклы с раст.	100	1,20	7,30	7,60	106,00	4,80	0,00	61,92	141,00	1,02	29-1994г
Тефтели в соусе	100/40	13,60	15,70	14,10	275,00	8,50	0,06	599,04	70,00	1,10	422-1994г
Рис отварной	180	4,20	4,60	47,90	179,50	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	465-1994г
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	702-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>24,00</b>	<b>27,60</b>	<b>130,60</b>	<b>825,50</b>	<b>14,30</b>	<b>1,06</b>	<b>746,04</b>	<b>266,00</b>	<b>4,12</b>	
<i>пятница</i>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свежих огурцов с	100	0,0	12,0	0,0	108,0	8,8	0,0	0,0	2,2	0,0	36-1994г
Биточек из говядины	100	14,5	13,5	5,7	281,5	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г
Капуста тушеная	180	4,8	6,0	18,0	139,1	95,0	0,0	369,0	93,0	1,0	482-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>26,5</b>	<b>34,5</b>	<b>77,7</b>	<b>798,6</b>	<b>104,4</b>	<b>5,0</b>	<b>645,0</b>	<b>264,2</b>	<b>5,5</b>	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая	витамины,микроэлементы (мг)				Рецепт №	
		Б	Ж	У		С	А	К	Са		Fe
<b>2 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свеклы с сыром с	100	1,4	7,4	8,6	106,0	2,7	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Макароны отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>27,1</b>	<b>25,1</b>	<b>102,4</b>	<b>852,7</b>	<b>7,5</b>	<b>5,8</b>	<b>391,8</b>	<b>368,6</b>	<b>2,6</b>	
<b>вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свежей капусты с	100	2,0	5,0	12,0	100,0	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г
Жаркое по-домашнему	250	16,5	16,2	36,0	380,4	25,0	29,0	808,0	25,0	1,0	394-1994г
Булочка оздоровительная	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>24,7</b>	<b>22,2</b>	<b>111,0</b>	<b>749,4</b>	<b>61,8</b>	<b>29,6</b>	<b>1040,8</b>	<b>510,6</b>	<b>1,9</b>	
<b>среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
Рыба запеченая	100	15,6	5,3	0,0	111,2	8,5	0,1	0,0	32,0	1,2	310-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	8,8	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	6,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	585-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Батон	50	3,8	0,4	24,5	117,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>27,0</b>	<b>12,9</b>	<b>106,2</b>	<b>687,3</b>	<b>27,3</b>	<b>0,1</b>	<b>877,0</b>	<b>134,0</b>	<b>3,2</b>	
<b>четверг</b>											

<b>Завтрак</b>												
Салат из свежей моркови с	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г	
Тефтели в соусе	100/40	13,60	15,70	14,10	275,00	8,50	0,06	599,04	70,00	1,10	422-1994г	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,3	45,0	268,2	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г	
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>28,9</b>	<b>30,0</b>	<b>108,1</b>	<b>858,8</b>	<b>17,5</b>	<b>3,5</b>	<b>964,2</b>	<b>138,4</b>	<b>5,7</b>		
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак</b>												
Зразы ленивые	100	12,50	19,20	12,10	307,30	5,50	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб	
Рагу из овощей	180	3,0	8,3	18,0	196,9	18,9	28,0	444,0	49,0	2,0	215-1994г	
Салат картофельный с	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0		
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	35,4	140,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	588-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>20,1</b>	<b>27,5</b>	<b>96,5</b>	<b>790,2</b>	<b>27,6</b>	<b>28,1</b>	<b>1185,0</b>	<b>264,0</b>	<b>4,1</b>		

Сборник тех.нормативов.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для об.питания 73,94,97,99. Сборник диетических блюд 2001 г. Г.Москва

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий об.питания 2007 год Москва