

Согласовано:

Фельдшер ГАУЗ СО «Алапаевская ГБ»

С.А.

Сафиулина Д.А.

Утверждаю:

директор МАОУ СОШ №12

Т.В.Исакова



Примерное (перспективное) меню на 10 дней

Горячие завтраки учащихся 1-4 классов МАОУ СОШ №12

Всесезонный период

Разработано на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Профи» г.Санкт-Петербург 2010г.

г.Алапаевск

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	№ п/п	ПОНЕДЕЛЬНИК	выход	белки	жиры	Углев.	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
48	1	Нарезка из свежих помидор	60	0,6	-	2,2	12	0,02	30	-	8	20	74	30	1,7
473	2	Тефтели мясные	100	11,2	28,6	-	139	-	0,03	-	0,4	21	87,6	11	1,0
519	3	Макаронные изделия	150	6	2	36	177	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,4	11,6	0,6
	4	Бутерброд с сыром	20/10	5	9	9	140	0,04	0,7	-	0,45	214,5	126,35	18,35	0,5
	5	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,75
	6	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,35
	7	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,7
		ИТОГО:	635	26,726	39,964	86,4	651,80	0,476	38,76	0,01	9,71	328,17	356,566	90,95	5,1
		ВТОРНИК													
45	1	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	-	1,6	8	0,06	9,2	0,10	9	41,8	76,44	25,4	1,
262	2	Каша рисовая на молоке	150/5	6	4	25	155	0,09	0,22	-	0,12	83,4	108,75	26,69	1,8
467	3	Омлет натуральный	55	6	9	9	109	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,7
	4	Бутерброд с сыром	20/10	5	9	9	140	0,04	0,7	-	0,45	214,5	126,35	18,35	0,5
	5	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,7
	7	Фрукт	150	0,6	-	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	-	59	-
		ИТОГО:	695	21,126	22,364	92,8	617,68	0,736	51,11	0,31	11,88	545	370,36	138,09	5,4
		СРЕДА													
6	1	Салат из свеклы	60/5	1,44	6,88	8,36	93,9	0,016	9,5	-	15	35,14	40,96	20,9	1,
416	2	Шницель мясной	100	19,5	33,4	10,2	421	0,08	-	-	1,76	8,49	203,46	27,58	2,
525	3	Пюре картофельное	150	3	8	22	177	3,2	0,05	3,2	0,097	17,14	36,98	12,12	0
	4	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,35
933	5	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56	18,3	6,86	1,
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,7
		ИТОГО:	200	1	-	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,7
	7	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,7

		ИТОГО:	755	28,866	48,644	111,76	999,58	3,672	17,7	3,22	18,737	181,85	336,916	87,46	6,708
		ЧЕТВЕРГ													
117	1	Салат из капусты	60/5	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31
490	2	Кура отварная	100	16	9,3	0,4	144	0,06	2	0,05	0,7	25,28	164,72	19,98	1,78
282	3	Рис рассыпчатый	150	3	9	36	241,5	0,015	0,13	-	0,143	1,658	19,85	5,05	0,262
	4	Бутерброд с маслом	20/10	5	9	9	140	0,04	0,7	-	0,45	214,3	120,35	18,35	0,55
	5	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,39
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,79
	7	Кисель «Вест»	200	1	-	34	116	0,4	28	0,17	3,3	0,68	-	-	0,1
		ИТОГО:	585	28,74	30,742	103,01	783,62	0,861	50,3	0,22	4,593	289,418	322,706	52,48	3,80
		ПЯТНИЦА													
117	1	Сельдь с луком	60	4,9	4,9	2,52	75	1,62	2,4	1,32	9,6	2,94	6,6	3,48	4,68
	2	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,39
324	3	Котлета рыбная	100	13,25	1,87	-	69,33	0,06	0,36	0,01	1,35	23,75	176,23	24,87	0,61
220	4	Картофельное пюре	450	3	8	22	177	3,2	0,05	3,2	0,097	17,145	36,98	12,12	0,49
	5	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,79
	7	Фрукты	150	0,6	-	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	-	59	-
		ИТОГО:	700	25,676	15,134	78,72	563,01	5,446	51,31	4,71	14,14	247,915	257,026	119,47	6,9
		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	3370	131,134	156,848	482,69	3615,57	11,191	209,18	8,47	59,06	1892,353	1643,574	488,45	28,0

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	№ п/п	ПОНЕДЕЛЬНИК	выход	белки	жиры	Углев	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
81	1	Салат из свежей капусты	60/5	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31
500	2	Шницель куриный	100	22	19,6	10	306,63	,01	0,28	0,6	0,96	56,24	178,5	27,6	1,82
	3	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,395
519	4	Макаронные изделия	150	6	2	36	177	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,4	11,6	0,61
	5	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,791
	7	Яйцо отварное	40	13	11	1	157	0,09	0,53	0,9	0,65	239,4	322,02	41,75	1,12
		ИТОГО:	595	45,776	36,014	91,61	876,75	0,626	28,31	1,51	2,47	390,73	585,706	110,05	5,051
		ВТОРНИК													
45	1	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	-	1,6	8	0,06	9,2	0,10	9	41,8	76,44	25,4	1,1
262	2	Капша рисовая на молоке	150/5	6	4	25	155	0,09	0,22	-	0,12	83,4	108,75	26,69	1,87
297	3	Запеканка творожная со сгущенкой	50/10	7,5	7,9	8,22	142	0,04	0,7	-	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
	4	Бутерброд с сыром	20/10	5	9	9	140	0,04	0,7	-	0,45	214,5	126,35	18,35	0,55
	5	Напиток «Вит»	200	1	-	34	116	0,4	28	0,17	3,3	1	-	32	0,98
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,79
		ИТОГО:	550	20,846	20,264	95,02	633,68	0,896	39,41	0,335	13,22	447,72	462,276	114,2	4,29
		СРЕДА													
48	1	Нарезка из свежих помидор	60/5	0,6	-	2,2	12	0,02	30	-	8	20	74	30	1,72
1008	2	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
443	3	Гуляш мясной с соусом	50/50	14	6	4	130	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
282	4	Греча рассыпчатая	150	9	10,5	42	300	0,105	0,09	-	0,24	19,32	101,3	26,46	2,24
	5	Фрукты	150	0,6	-	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	-	59	-
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,79
		ИТОГО:	705	27,326	16,864	96,4	647,68	0,741	72,9	0,17	10,85	224,55	415,136	151,03	7,81

ЧЕТВЕРГ															
6	1	Салат из свеклы	60/5	1,44	6,88	8,36	93,9	0,016	9,5	-	15	35,14	40,96	20,9	1,34
542	2	Рагу овощное	150	3	12	17	185	0,18	23,1	0,045	5,7	114,3	158,11	60,36	2,1
490	3	Бедро куриное отварное	100	16	9,3	0,4	144	0,06	2	0,05	0,7	25,28	164,72	19,98	1,78
	4	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,399
	5	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,798
	6	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	0,2	40	36,0	20	0,4
	7	Фрукты	150	0,6	-	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	-	59	-
		ИТОГО:	585	29,366	37,574	73,96	746,58	0,62	43,3	0,105	22,05	454,3	527,356	139,59	6,968
ПЯТНИЦА															
117	1	Сельдь с луком	35/20-5	4,9	4,9	2,52	75	1,62	2,4	1,32	9,6	2,94	6,6	3,48	4,68
305	2	Рыба припуш.	80	10,6	1,5	-	55,87	0,05	0,29	0,01	1,08	19	140,09	19,9	0,49
	3	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
220	4	Картофельное пюре	150	3	8	22	177	3,2	0,05	3,2	0,097	17,145	36,98	12,12	0,49
	5	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,399
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,799
	7	Фрукты	150	0,6	-	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	-	59	-
		ИТОГО:	680	23,026	14,764	78,72	549,55	5,436	51,24	4,71	12,99	243,165	220,886	114,5	6,863
		ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	3,085	141,34	116,48	426,71	3314,24	8,321	234,46	6,83	61,137	1736,55	2085,01	611,02	30,45

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.