

Утверждаю:



директор МАОУ СОШ №12

Т.В.Исакова

Согласовано:

Фельдшер ГАУЗ СО «Алапаевская ГБ»

Саф Сафиулина Д.А.

Примерное (перспективное) меню на 10 дней

Горячие завтраки учащихся 5-11 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	60/5	0,6	-	2,2	12	0,02	30	-	8	20	74	30	1,7
	2	Бутерброд с сыром	20/10	5	9	9	140	0,04	0,7	-	0,45	214,5	126,35	18,35	0,5
473	3	Тефтели мясные	100/50	11,2	28,6	16,3	367,9	0,23	0,9	5,3	0,63	15,46	141,8	25,86	15
519	4	Макаронные изделия	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	0,79	9,1	37,68	13,05	07
	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	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>685</b>	<b>29,389</b>	<b>40,546</b>	<b>102,7</b>	<b>731,92</b>	<b>0,649</b>	<b>38,76</b>	<b>0,01</b>	<b>9,84</b>	<b>342,22</b>	<b>363,454</b>	<b>92,4</b>	<b>5,67</b>
		<b>ВТОРНИК</b>													
45	1	Нарезка из свежих огурцов	60/5	0,4	-	1,6	8	0,06	9,2	0,10	9	41,8	76,44	25,4	1,1
262	2	Каша рисовая на молоке	200/5	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	0,3
	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	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	0,2	40	36,0	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	фрукт	150	0,6	-	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	-	59	-
		<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>21,13</b>	<b>22,364</b>	<b>92,8</b>	<b>617,68</b>	<b>0,736</b>	<b>51,11</b>	<b>0,31</b>	<b>11,88</b>	<b>545,2</b>	<b>367,236</b>	<b>138,09</b>	<b>5,37</b>
		<b>СРЕДА</b>													
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	1,3
416	2	Шницель мясной	100	19,5	33,4	10,2	421	0,08	-	-	1,76	8,49	203,46	27,58	2,1
525	3	Пюре картофельное	180	3,6	9,6	26,4	212,4	3,84	0,06	3,83	0,116	20,57	44,38	14,54	0,59
	4	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,39
644	5	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56	18,3	6,86	1,5
	6	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	0,2	40	36,0	20	0,4
	7	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,326	-	-	-	25,08	1,216	-	0,79

		йодированный													
		ИТОГО:	805	30,93	50,424	125,26	1079,78	4,472	17,71	3,85	18,756	197,82	344,924	89,88	7,30:
		<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
81	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	9,33	0,4	144	0,06	2	0,05	0,7	25,28	164,72	19,98	1,78
282	3	Рис рассыпчатый	180	3,6	10,8	43,2	289,8	0,015	0,13	-	0,17	1,98	23,82	6,06	2,36
	4	Бутерброд с маслом	20/10	5	9	9	140	0,04	0,7	-	0,45	214,3	126,35	18,35	0,5:
	5	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,39
	6	Кисель «Вит»	200	1	-	34	116	0,4	28	0,17	3,3	0,68	-	-	0,1
	7	Яйцо отварное	40	13	11	1	157	0,09	0,53	0,9	0,65	239,4	332,02	41,75	1,1:
		ИТОГО:	655	29,38	43,544	111,21	988,92	1,016	50,86	1,12	5,272	529,15	664,696	92,24	4,9
		<b>ПЯТНИЦА</b>													
117	1	Сельдь с луком	35/20/5	8,3	8,3	4,2	125	2,7	4	2,2	16	4,9	11	5,8	7,8
		Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,35
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	180	3,6	9,6	26,4	212,4	3,84	0,06	3,84	0,11	20,57	44,37	14,54	0,5
	5	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	0,2	40	36,0	20	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	Фрукты	150	0,6	-	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	-	59	-
		ИТОГО:	750	27,74	1,94	92,22	643,21	6,246	51,32	5,35	13,28	263,88	265,024	121,89	7,4

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

№ рецептуры	№ п/п	ПОНЕДЕЛЬНИК	выход	белки	жиры	Углев.	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
81	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
	2	Яйцо отварное	40	13	11	1	157	0,09	0,53	0,9	0,65	239,4	332,02	41,75	1,12
500	3	Шницель куринный	100	16	9,3	0,4	144	0,06	2	0,05	0,7	25,28	164,72	19,98	1,78
519	4	Макаронные изделия	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	0,79	9,1	37,68	13,05	0,73
	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	-	0,798
	7	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	0,2	40	36,0	20	0,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>645</b>	<b>42,44</b>	<b>26,294</b>	<b>98,31</b>	<b>794,32</b>	<b>0,756</b>	<b>30,03</b>	<b>0,96</b>	<b>2,34</b>	<b>373,82</b>	<b>578,814</b>	<b>103,88</b>	<b>5,538</b>
		<b>ВТОРНИК</b>													
45	1	Нарезка из свежих огурцов	60/5	0,4	-	1,6	8	0,06	9,2	0,10	9	41,8	76,44	25,4	1,1
262	2	Каша рисовая на молоке	200/5	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	0,3	0,045	0,3	133,87	163,6	22,05	0,455
	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	-	0,798
	7	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,399
		<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>	<b>24,29</b>	<b>21,44</b>	<b>105,12</b>	<b>695,48</b>	<b>1,116</b>	<b>38,42</b>	<b>0,315</b>	<b>13,17</b>	<b>511,95</b>	<b>476,964</b>	<b>124,49</b>	<b>6,153</b>
		<b>СРЕДА</b>													
48	1	Нарезка из свежих помидор	60/5	0,6	-	2,2	12	0,02	30	-	8	20	74	30	1,72
401	2	Гуляш мясной	50/50	14	6	4	130	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
	3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
282	4	Греча рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-	0,28	23,18	121,56	31,75	2,68
	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	-	0,798
	7	Фрукты	150	0,6	-	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	-	59	-
		<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>30,58</b>	<b>133,04</b>	<b>113,9</b>	<b>752,48</b>	<b>0,916</b>	<b>72,91</b>	<b>0,17</b>	<b>10,89</b>	<b>240,91</b>	<b>436,004</b>	<b>156,32</b>	<b>8,64</b>

<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
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
490	2	Кура отварная	100	16	9,33	0,4	144	0,06	2	0,05	0,7	25,28	164,72	19,98	1,78
542	3	Рагу овощное	180	3,6	14,4	20,4	222	0,21	27,72	0,054	6,84	137,16	189,73	72,43	2,56
	4	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	0,2	40	36,0	20	0,4
	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	Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,399
	7	Бутерброд с сыром	20/10	5	9	9	140	0,04	0,7	-	0,45	214,5	126,35	18,35	0,55
		<b>ИТОГО:</b>	<b>635</b>	<b>31,43</b>	<b>40,15</b>	<b>86,46</b>	<b>828,38</b>	<b>0,852</b>	<b>39,37</b>	<b>0,114</b>	<b>23,19</b>	<b>489,7</b>	<b>559,611</b>	<b>151,66</b>	<b>7,83</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>															
117	1	Сельдь с луком	35/20/5	8,3	8,3	4,2	125	2,7	4	2,2	16	4,9	11	5,8	7,8
		Хлеб чусовской	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,399
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	180	3,6	9,6	26,4	212,4	3,84	0,06	3,84	0,11	20,57	44,37	14,54	0,59
	5	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	0,2	40	36,0	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	-	0,798
	7	Фрукты	150	0,6	-	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	-	59	-
		<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>27,84</b>	<b>16,91</b>	<b>92,22</b>	<b>643,21</b>	<b>6,246</b>	<b>51,32</b>	<b>5,32</b>	<b>13,28</b>	<b>263,88</b>	<b>265,024</b>	<b>121,89</b>	<b>7,48</b>

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.