

Согласовано:

Фельдшер ГАУЗ СО «Алапаевская ГБ»

Сол Сафиулина Д.А.

Утверждаю:

директор МАОУ СОШ №12

Т.В.Исакова



Примерное (перспективное) меню на 10 дней

Горячие обеды учащихся 1-4 классов МАОУ СОШ №12

Всесезонный период

Разработано на основе Сборника рецептов 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	1,72
138	2	Суп гороховый	200	6	4	16,3	367,9	0,23	0,9	5,3	0,63	15,46	141,8	25,86	1,57
473	3	Тефтели мясные	100/50	11,2	28,6	-	139	-	0,03	-	0,4	21	87,6	11	1,08
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	3,6	20	0,4
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	19	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,39
		Итого	805	27,72	34,96	93,7	879,58	0,666	38,96	5,31	9,89	129,13	339,616	98,46	6,18
		ВТОРНИК													
45	1	Нарезка из свежих огурцов	60/5	0,4	-	1,6	8	0,06	9,2	0,1	9	41,8	76,44	25,4	1,1
167	2	Суп – пюре с гречками	150/5	6	4	25	155	0,09	0,22	0	0,12	83,4	108,75	26,69	1,87
	3	Греча рассыпчатая	150	9	10,5	42	300	0,105	0,09	-	0,24	19,32	101,3	26,46	2,24
	4	Гуляш мясной	50/50	14	6	4	130	0,09	2,01	-	0,59	16,56	230,4	31,93	2,36
	5	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	19	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,39
	6	фрукт	150	0,6	0	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	0	59	0
1008	7	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
		Итого	915	30,32	21,74	113	769,68	0,891	58,27	0,29	12,11	311,01	516,176	176,05	8,34
		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	1,34
416	2	Шницель мясной натуральный	160	19,5	33,4	10,2	421	0,07	-	-	1,76	8,48	203,46	27,57	2,17
	3	Пюре картофельное	150	3	8	22	177	3,2	0,05	3,2	0,097	17,145	36,98	12,12	0,49
	4	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56	18,3	6,86	1,59
	5	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,39
	6	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	3,6	20	0,4
	7	Рассольник «Ленинградский»	200/5	6	9	9	109	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
		Итого	960	34,87	57,64	120,76	110,85	3,772	34,48	3,24	21,157	209,55	402,666	120,01	7,74

ЧЕТВЕРГ															
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	0,3
490	2	Кура отварная	100	16	9,33	0,4	144	0,06	2	0,05	0,7	25,28	164,72	19,98	1,7
282	3	Рис рассыпчатый	150	3	9	36	241,5	0,015	0,13	-	0,143	1,658	19,85	5,05	0,26
	4	Суп картофельный с лапшой	200	2,5	2,5	20	120	0,1	6,375	0,01	0,5	25,975	67,73	27,35	1,16
	5	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	19	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,39
	6	Кисель «Витошка»	200	1	-	34	116	0,4	28	0,17	3,3	0,68	-	-	0,1
		Итого	755	26,28	24,24	114,01	763,62	0,921	55,975	0,23	4,643	101,09	270,126	61,48	4,41
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	4,6
110	2	Борщ со сметаной	200/5	2	4	10	84	0,04	10,9	0,01	2,55	47,8	51,8	39,6	1,0
	3	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	4	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
	5	Картофельное пюре	150	3	8	22	177	3,2	0,05	3,2	0,097	17,145	36,98	12,12	0,49
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	19	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,39
	7	фрукт	150	0,6	0	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	0	59	0
		Итого	905	27,68	19,13	88,72	647,01	5,486	62,21	4,72	15,82	295,7	308,83	159,07	8,03

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
48	1	Нарезка из свежих помидор	60/5	0,6	-	2,2	12	0,02	30	-	8	20	74	30	1,7
145	2	Щи из свежей капусты	200/5	2	6	5	84	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1
500	2	Шницель куриный	100	22	19,6	10	306,63	0,1	0,28	0,6	0,96	56,24	178,5	27,6	1
519	3	Макаронные изделия	150	6	2	36	177	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,4	11,6	0
	4	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	0,2	40	36	20	0
	5	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,
		Итого	760	34,53	27,96	92,4	763,31	0,586	52,67	0,76	10,04	225,78	382,006	125	6
		ВТОРНИК													
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
129	2	Рассольник со сметаной	200/5	6	9	9	109	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1
416	3	Шницель мясной	100	19,5	33,4	10,2	421	0,08	-	-	1,76	8,49	203,46	27,58	2
	4	Капуста туш.	150	3,6	9	19,8	169,2	0,024	47,79	-	0,36	54,88	41,98	22,45	0,
	5	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	20	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,
	6	Напиток «Витошка»	200	1	-	34	116	0,4	28	0,17	3,3	1	-	32	0,
		Итого	760	33,43	51,76	92,8	912,88	0,99	101,77	0,29	16,86	158,95	388,85	139,98	6,
		СРЕДА													
48	1	Нарезка из свежих помидор	60/5	0,6	-	2,2	12	0,02	30	-	8	20	74	30	1,7
167	2	Суп – пюре с гречками	150/5	6	4	25	155	0,09	0,22	0	0,12	83,4	108,75	26,69	1,8
401	3	Гуляш мясной	50/50	14	6	4	130	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,
	4	Греча рассыпчатая	150	9	10,5	42	300	0,105	0,09	-	0,24	19,32	101,3	26,46	2,
	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	19	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,
	7	фрукт	150	0,6	0	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	0	59	0

ЧЕТВЕРГ															
45	1	Нарезка из овощей	60/5	0,4	-	1,6	8	0,06	9,2	0,10	9	41,8	76,44	25,4	1,1
161	2	Суп молочный	200	5	6	20	112	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,9	0
490	3	Кура отварная	100	16	9,33	0,4	144	0,06	2	0,05	0,7	25,28	164,72	19,98	1,
	4	рагу овощное	150	3	12	17	185	0,18	23,1	0,045	5,7	114,3	158,11	60,36	2
	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	19	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,2
		Итого	755	28,33	27,66	78,2	632,68	0,716	24,75	0,225	15,99	425,86	574,64	149,64	6,
ПЯТНИЦА															
110	1	Борщ со сметаной	200/5	2	4	10	84	0,04	10,9	0,01	2,55	47,8	51,8	39,6	1,
117	2	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,
	3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0
305	4	Рыба припуш.	80	10,6	1,5	-	55,87	0,05	0,29	0,01	1,08	19	140,09	19,9	0,
525	5	Картофельное пюре	150	3	8	22	177	3,2	0,05	3,2	0,097	17,145	36,98	12,12	0,2
	6	Хлеб кр-ий с витаминной смесью	19	1,463	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0,2
	7	фрукт	150	0,6	0	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	0	59	-
		Итого	885	25,03	18,76	88,72	633,55	5,476	62,14	4,72	15,45	290,97	272,69	154,1	8,
		Итого за неделю	3315,76	151,85	147,88	465,72	3,716	8,619	338,4	6,185	69,45	1390,77	2132,366	749,37	37,

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.