

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 15



/С.В. Комарова /

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ФАВОРИТ"



/А.Н. Кузнецов /

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОРГАНИЗАЦИЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ
МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ ОБЩЕЕ
ОБРАЗОВАНИЕ В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

СОШ № 15 г. Губаха Пермского края

День:

1 понедельник

Неделя

первая

Сезон:

осень

Возрастная категория:

12 лет и старше

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
	Каша рисовая молочная															
268/2013	жидкая	250	6,92	10,89	40,50	286,75	0,08	1,93	0,07	0,20	179,20	189,75	39,50	0,55		
590//2013	Печенье	30	2,25	2,70	22,30	125,11	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63		
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
518/2013	Сок фасованный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40		
		705														
Итого			14,77	16,59	91,10	595,61	0,18	5,23	0,09	1,53	325,90	323,00	63,00	2,96		

День: 2 вторник
 Неделя первая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
	Шницель мясной с соусом томатным	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80		
381/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,07	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40		
429/2013	Огурец свежий	15	0,800	0,100	2,500	14,000	0,030	10,000	0,000	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600		
106/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
494/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98		
109/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
108/2013		565														
Итого			26,45	26,90	74,45	647,25	0,38	19,60	0,11	1,43	141,95	400,75	95,25	6,45		

День: 3 среда
 Неделя первая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
	Кура тушеная в															
405/2013	соусе	100	11,330	11,250	3,410	160,000	0,016	1,910	0,030	0,420	28,300	75,000	13,300	0,833		
414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71		
	Компот из свежих															
507/2013	яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10		
112/2013	Фрукт св	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98		
		650														
Итого			20,700	20,450	102,040	678,050	0,181	16,210	0,080	1,835	86,850	252,150	81,950	6,093		

День: 4 четверг
 Неделя первая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
106/2013	Огурец свежий	15	0,800	0,100	2,500	14,000	0,030	10,000	0,000	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600		
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,050	0,10	0,010	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60		
		200	11,40	10,50	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	270,20	180,40	6,07		
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,50	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	270,20	180,40	6,07		
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98		
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
		565														
Итого			29,95	25,50	96,29	712,65	0,48	11,40	0,08	2,16	191,75	558,95	236,65	9,62		

День: 5 пятница
 Неделя первая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
106/2013	Помидоры свежие	15	0,05	0,02	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45		
106/2013	Огурцы свежие	15	0,40	0,05	1,25	7,00	0,010	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30		
381/2013	Биточек мясной с соусм томатным	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80		
291/2013	Макаронные изделия отварные	180	6,80	0,82	34,85	173,90	0,07	0,03	0,00	0,96	6,84	42,80	0,97	0,94		
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98		
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
		560														
Итого			29,10	18,89	99,95	691,15	0,29	18,03	0,04	2,49	106,09	336,55	66,22	7,24		

День: 6 понедельник
 Неделя вторая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
260/2013	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,30	282,75	0,10	1,65	0,10	0,25	158,25	175,50	38,25	0,70		
588/2013	Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,00	0,006	0,00	0,000	0,14	3,20	7,20	2,00	0,30		
518/2013	Сок фасованный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40		
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
		695														
Итого			12,78	18,28	75,10	536,50	0,19	4,95	0,12	0,67	299,45	288,95	57,75	2,78		

День: 7 вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
106/2013	Огурец сол	40	0,05	0,02	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45		
407/2013	Пагу из птицы	260	19,72	20,56	22,72	354,28	0,17	14,85	0,03	4,43	35,72	198,56	55,72	2,56		
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300		
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98		
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
		550														
Итого			23,42	21,08	60,27	528,53	0,28	27,35	0,03	5,41	67,47	270,31	81,97	4,56		

День: 8 среда
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С															
4/1/2013	СОУСОМ ТОМНЫМ	100	17,20	17,60	7,40	255,00	0,09	0,10	0,07	0,28	22,80	108,00	20,00	1,40		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ															
29/1/2013	ОТВАРНЫЕ	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	47,60	1,08	1,04		
10/6/2013	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,800	0,100	2,500	14,000	0,030	10,000	0,000	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ															
507/2013	ЯБЛОК	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10		
10/9/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98		
10/8/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
		565														
Итого			29,60	19,31	92,37	660,45	0,30	14,43	0,07	2,28	89,15	269,35	64,33	5,39		

День: 9 четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
	Биточек мясной с																	
381/2013	соусом томатным	100	18,12	18,62	16,38	305,68	0,18	0,47	0,05	0,56	40,35	190,00	31,25	2,91				
	Каша гречневая																	
237/2013	рассыпчатая	200	11,40	10,50	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	270,20	180,40	6,07				
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98				
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
		550																
Итого			33,17	29,62	101,67	806,33	0,54	3,27	0,10	2,02	87,30	519,95	228,90	10,63				

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
406/2013	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,90	45,10	427,30	0,03	1,51	0,01	6,40	39,30	158,20	36,80	1,54		
106/2013	Огурец свежий	50	0,800	0,100	2,500	14,000	0,030	10,000	0,000	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600		
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300		
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98		
Итого		550														
			21,85	19,20	74,90	560,05	0,09	11,51	0,01	6,78	78,30	219,45	55,30	2,72		