

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 15



/С.В. Комарова/

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Фаворит"



/А.Н. Кузнецов/

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОРГАНИЗАЦИЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

СОШ № 15 г. Губаха Пермского края

1 понедельник

первая

осень

7-11 net

[illegible]

День: 2 вторник

Неделя первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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																
381/2013	Шницель мясной с соусом томатным	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52		
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05		
106/2013	Огурцы свежие	35	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18		
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		
		500														
	Итого		21,41	22,58	57,27	518,35	0,26	8,10	0,09	0,91	97,00	283,85	60,60	4,33		
ОБЕД																
	Рассолыник															
134/2013	ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93		
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		
		475														
	Итого		4,05	5,45	43,55	240,00	0,12	7,68	0,00	2,63	31,50	82,25	30,75	1,51		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		25,46	28,03	100,82	758,35	0,38	15,78	0,09	3,53	128,50	366,10	91,35	5,83		

День: 3 среда
Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,08	144,00	0,02	1,73	0,02	0,38	25,50	67,50	12,00	0,75				
405/2013																		
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				
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				
		515																
Итого			17,120	18,430	75,455	535,550	0,090	1,725	0,070	1,040	48,300	181,150	46,900	2,035				
ОБЕД																		
	Суп картофельный с макарон. изд-ми	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,032	0,38	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40				
147/2013																		
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				
		475																
Итого			4,700	3,050	46,100	230,000	0,062	0,380	0,013	2,775	25,000	49,000	9,000	0,975				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			21,820	21,480	121,555	765,550	0,152	2,105	0,083	3,815	73,300	230,150	55,900	3,010				

День: 4 четверг
 Неделя первая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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																		
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе молочном	90	9,90	10,53	7,02	162,00	0,045	0,09	0,009	0,54	9,00	90,90	11,70	1,44				
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55				
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				
		515																
Итого			20,45	18,58	71,40	533,80	0,28	0,09	0,05	1,43	39,25	312,80	151,50	6,57				
ОБЕД																		
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20				
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				
		475																
Итого			3,83	5,20	37,95	213,75	0,08	10,30	0,00	2,68	50,50	72,25	30,75	1,78				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			24,28	23,78	109,35	747,55	0,36	10,39	0,05	4,11	89,75	385,05	182,25	8,34				

День: 5 ПЯТНИЦА
 Неделя: первая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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																
381/2013	Биточек мясной с соусом молочным	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52		
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78		
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		
		515														
Итого			23,68	16,63	69,21	521,05	0,17	0,02	0,04	1,53	56,80	221,45	28,71	3,88		
ОБЕД																
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,055	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73		
154/2013	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		
493/2013	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		475														
Итого			4,13	5,30	41,85	231,25	0,09	9,95	0,00	2,71	42,25	86,25	24,00	1,31		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			27,81	21,93	111,06	752,30	0,25	9,97	0,04	4,23	99,05	307,70	52,71	5,18		

День:

6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя

ВТОРАЯ

Сезон:

ОСЕНЬ

Возрастная категория:

7-11 лет

№ 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																	
260/2013	Каша "Дружба"	250	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56			
588/2013	Вафли	25	0,60	0,70	15,50	70,00	0,006	0,00	0,000	0,14	3,20	7,20	2,00	0,30			
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			
		500															
Итого			7,86	12,56	67,86	414,95	0,12	1,32	0,08	0,62	145,80	166,85	37,10	1,44			
ОБЕД																	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,060	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80			
142/2013	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			
493/2013	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		475															
Итого			3,75	5,18	35,08	201,75	0,09	18,48	0,00	2,66	50,00	66,75	26,75	1,38			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			11,61	17,74	102,94	616,70	0,21	19,80	0,08	3,27	195,80	233,60	63,85	2,81			

День: 7 вторник
Неделя вторая
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калории йность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
407/2013	Рагу из птицы	240	17,35	18,10	19,99	311,77	0,15	13,07	0,03	3,90	31,43	174,74	49,03	2,26				
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				
407/2013	Огурец сол	35	0,400	0,030	0,750	4,200	0,009	3,000	0,000	0,030	6,900	12,600	4,200	0,180				
		500																
			19,35	18,30	47,29	430,52	0,18	13,07	0,03	4,18	47,43	193,99	53,53	2,84				
ОБЕД																		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,23	6,55	14,91	147,60	0,128	11,21	0,01	1,41	19,68	111,63	34,13	1,76				
149/2013	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				
493/2013	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		600																
	Итого		9,23	6,75	42,21	266,35	0,16	11,21	0,01	1,69	35,68	130,88	38,63	2,34				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		28,58	25,05	89,50	696,87	0,34	24,28	0,03	5,86	83,11	324,87	92,16	5,17				

День: 8 среда
Неделя вторая
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калории и энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
411/2013	Кнели из кур с рисом	90	15,56	15,81	6,69	230,14	0,08	0,90	0,06	0,26	20,57	97,71	18,00	1,29		
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78		
	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		
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		
		515														
Итого			23,22	16,69	63,03	493,79	0,17	0,92	0,06	1,34	42,27	152,66	23,31	2,65		
ОБЕД																
Суп картофельный с рисом		250	1,60	5,08	17,05	120,25	0,025	0,75	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35		
155/2013	рисом	250	1,60	5,08	17,05	120,25	0,025	0,75	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35		
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		
		475														
Итого			3,60	5,28	44,35	239,00	0,06	0,75	0,00	2,63	23,50	60,75	19,75	0,93		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			26,82	21,97	107,38	732,79	0,22	1,67	0,06	3,96	65,77	213,41	43,06	3,57		

День: 9 четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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																		
	Виточек мясной с соусом томатным	90	16,30	16,87	14,95	277,08	0,08	0,00	0,05	0,51	36,45	171,12	25,65	2,63				
381/2013	Каша гречневая																	
237/2013	рассыпчатая	200	10,26	9,45	44,50	303,60	0,25	0,00	0,05	0,75	17,10	243,20	162,30	5,46				
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				
		515																
Итого			28,56	26,52	86,75	699,43	0,36	0,00	0,10	1,54	69,55	433,57	192,45	8,67				
ОБЕД																		
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25				
153/2013	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				
493/2013	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		475																
	Итого		11,23	7,43	43,35	285,00	0,13	7,90	0,03	1,03	79,75	185,00	52,75	1,83				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			39,79	33,95	130,10	984,43	0,49	7,90	0,13	2,56	149,30	618,57	245,20	10,49				

День: 10 пятница
Неделя вторая
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	240	16,38	16,27	38,80	367,50	0,03	1,33	0,01	5,53	33,78	136,10	31,70	1,33		
106/2013	Огурец свежий	35	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36		
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		
		500														
Итого			18,86	16,53	67,60	494,65	0,08	7,33	0,01	5,87	63,58	180,55	44,60	2,27		
ОБЕД																
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20		
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		
Итого			3,83	5,20	37,95	213,75	0,08	10,30	0,00	2,68	50,50	72,25	30,75	1,78		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			22,69	21,73	105,55	708,40	0,16	17,63	0,01	8,54	114,08	252,80	75,35	4,04		