

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 15

/С.В. Комарова/



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Фаворит"

/А.Н. Кузнецов/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОРГАНИЗАЦИЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

СОШ № 15 г. Губаха Пермского края

День: 1 понедельник

Неделя первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	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																
	Каша рисовая молочная															
268/2013	жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,20	0,44		
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		
	Кофейный напиток с															
501/2013	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		
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		
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		
		655														
Итого			13,39	14,32	83,00	538,26	0,16	4,84	0,08	1,51	290,10	285,05	54,70	2,85		

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	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
381/2013	Шницель мяс. 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				
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				
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			19,51	22,38	45,17	460,60	0,23	10,90	0,09	0,63	95,20	268,60	58,10	4,15				

День: 3 среда
 Неделя первая
 Сезон: осень
 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	Mg	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				
	Компот из свежих 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				
507/2013																		
112/2013	Фрукт свежий	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				
		615																
Итого			17,920	19,030	93,355	618,550	0,140	16,025	0,070	1,440	75,300	205,150	68,900	5,035				

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																
106/2013	Огурец свежий	35	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360		
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	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		
392/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55		
237/2013	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		500														
Итого			20,93	18,64	72,90	542,20	0,30	6,09	0,05	1,49	53,05	338,00	159,90	6,93		

Дни: 5 пятница
 Неделя первая
 Сезон: осенне-зимний
 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																		
106/2013	Помидоры свежие	15	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27				
106/2013	Огурцы свежие	20	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18				
381/2013	Биточек мясной с соусом томат	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	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78				
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				
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			24,35	16,67	83,10	582,45	0,21	11,02	0,04	1,77	84,90	257,85	44,91	5,53				

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"	200	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	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		
	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		
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		
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		
		645														
Итого			10,96	15,26	68,76	433,95	0,16	2,62	0,10	0,62	260,80	253,85	50,10	1,24		

День: 7 вторник
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																
106/2013	Огурцы сол	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		
407/2013	Пагу 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		
		500														
Итого			19,59	18,33	48,04	434,72	0,19	16,07	0,03	4,21	54,33	206,59	57,73	3,02		

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

№ 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																
411/20113	Кнели из кур с рисом с соусом томатным	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	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78		
106/2013	Огурец свежий	35	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360		
507/2013	Компот из свежих 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		
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			24,10	16,95	72,63	538,19	0,21	11,22	0,06	1,60	67,07	190,86	44,71	3,81		

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	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
	Биточек мясной с																
381/2013	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			
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,45	44,50	303,60	0,25	0,00	0,05	0,75	17,10	243,20	162,30	5,46			
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			
237/2013	Фрукт св	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,00	10,00	0,00	1,10	20,00	34,00	16,00	0,60			
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			
		595															
Итого			29,46	26,62	96,45	745,43	0,36	12,80	0,10	2,64	92,75	468,57	209,45	9,37			

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

10 ПЯТНИЦА

ВТОРАЯ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

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	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360		
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		