

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

СТОЛ № 9

День: 1 понедельник

Неделя первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет 8 стол

Возрастная категория:														Состав													
№ рецепту	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																											
268/2013	Каша ячневая молочная жидкая без сахара	200	6,92	10,89	40,50	286,75	0,08	1,93	0,07	0,20	179,20	189,75	39,50	0,55													
300//2013	Дайчо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00													
501/2013	Кофейный напиток с молоком без сахара	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													
517/2013	Йогурт натуральный	100	5,000	3,200	8,500	87,000	0,030	0,600	0,020	0,000	119,000	91,000	14,000	0,100													
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													
		565																									
Итого			21,87	21,69	73,55	559,25	0,23	3,83	0,21	0,75	454,95	487,25	84,25	2,73													

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	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
381/2013	Шницель мясной	90	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80				
423/2013	Капуста тушеная	180	7,400	7,200	7,800	126,000	0,080	34,000	0,060	1,400	122,000	11,000	48,000	2,000				
494/2013	Чай с лимоном без сахара	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				
237/2013	Фрукт	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				
		595																
Итого			27,85	25,10	55,15	561,50	0,22	46,80	0,10	3,35	203,95	273,50	103,75	6,78				

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

№ рецептур	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																
	Кура тушеная в 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		
405/2013	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		
414/2013	Компот из свежих яблок без сахара	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	Кефир	125	3,63	3,13	5,00	62,50	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
516//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		650														
Итого			20,375	22,675	76,590	591,300	0,176	7,960	0,130	1,010	357,100	410,400	92,700	2,893		

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

№ 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 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				
405/2013	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				
414/2013	Компот из свежих яблок без сахара	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	Кефир	125	3,63	3,13	5,00	62,50	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
516/2013	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		650																
Итого			20,375	22,675	76,590	591,300	0,176	7,960	0,130	1,010	357,100	410,400	92,700	2,893				

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

рецепту р	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Йодность, мкг/кг	Витаминный состав, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
106/2013	Огурец свежий	15	0,400	0,500	1,250	7,000	0,030	10,000	0,000	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600				
	Фрикадельки из говядины,																	
392/2013	тушенные в соусе каша гречневая	90	11,00	11,70	7,80	180,00	0,050	0,10	0,010	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60				
237/2013	рассыпчатая кофейный напиток	150	5,82	3,62	30,00	175,87	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	270,20	180,40	6,07				
	с молоком без сахара	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				
501/2013	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	Кефир	125	3,63	3,13	5,00	62,50	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
516//2013		605																
Итого			25,70	21,95	68,30	547,87	0,55	13,15	0,13	1,88	486,75	767,70	268,15	9,60				

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

Информационные данные		Свойства			Содержание веществ, мг									
Р	Наименование блюда	Взвешивание	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	Помидоры свежие	15	0,03	0,01	0,80	6,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
106/2013	Огурцы свежие	15	0,20	0,03	0,63	3,50	0,010	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
381/2013	Биточек мясной	90	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	Каша перловая	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
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	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
508/2013	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	Йогурт натуральный	75	5,000	3,200	8,500	87,000	0,030	0,600	0,020	0,000	119,000	91,000	14,000	0,100
517/2013		600												
Итого			31,98	21,86	94,43	709,90	0,29	18,63	0,06	2,21	220,09	411,30	76,72	7,07

6 понедельник

Вторая

осень

7-11 net

Возрастная категория:																
№ 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 пшеничная															
260/2013	молочная без сахара	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		
100/2013	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,030	0,07	0,02	0,06	90,00	59,00	0,50	0,10		
	кофеинвыи напиток															
501/2013	с молоком без сахара	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		
516//2013	Ряженка	125	3,63	3,13	5,00	62,50	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
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		
		610														
Итого			17,62	23,32	60,55	502,05	0,32	4,77	0,19	0,66	683,00	589,00	99,50	2,12		

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

Возрастная категория:																
№ 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		
407/2013	Пагу из птицы	240	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 без сахара	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		
516//2013	Ряженка	125	3,63	3,13	5,00	62,50	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
		620														
Итого			25,55	24,06	54,22	539,28	0,36	34,10	0,08	5,18	373,97	500,06	120,47	4,84		

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

Возрастная категория:																	
№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калории йность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
411/2013	Кнели из кур с рисом	90	17,20	17,60	7,40	255,00	0,09	0,10	0,07	0,28	22,80	108,00	20,00	1,40			
	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			
106/2013	Огурец свежий	30	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 смеси сухофруктов без сахара	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			
508/2013	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	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00			
300/2013		585															
Итого			36,65	33,10	94,99	822,90	0,49	10,60	0,22	1,76	123,55	555,70	238,15	11,55			

День: 10 ПЯТНИЦА
 Неделя: ВТОРАЯ
 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																		
	Плов из отварной птицы	240	19,05	18,90	45,10	427,30	0,03	1,51	0,01	6,40	39,30	158,20	36,80	1,54				
406/2013	Огурец свежий	15	0,400	0,500	1,250	7,000	0,030	10,000	0,000	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600				
106/2013	Чай без сахара	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	Кефир	125	3,63	3,13	5,00	62,50	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
516//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		605																
Итого			23,18	22,53	66,35	556,80	0,16	13,26	0,06	6,50	373,30	428,20	86,80	2,69				

День: 9 четверг
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																		
	Виточек мясной с соусом томатным	90	18,12	18,62	16,38	305,68	0,18	0,47	0,05	0,56	40,35	190,00	31,25	2,91				
381/2013																		
237/2013	Каша перловая	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				
	Чай с лимоном без сахара	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																		
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				
516/2013	Кефир	125	3,63	3,13	5,00	62,50	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
		640																
	Итого		34,90	32,55	94,37	810,08	0,61	5,02	0,15	1,74	382,30	728,70	260,40	10,61				
ОБЕД																		