

Согласовано

Согласовано Директор КОГОБУ
СШ с УИОП г. Белой Холуницы
Кашина Н.В.

Утверждаю

Руководитель ИП

Черезова Т.А.
Черезова Т.А.

**Примерное 12- дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях с 12 лет и старше
КОГОБУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы (весенне летний период)**

меню с 12 лет и старше

Прием пищи.наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №	Цена
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
I неделя												
понедельник												
Завтрак												
Салат из свежей капусты с	100	2,0	5,0	12,0	100,0	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г	
Котлета из говядины	100	14,5	13,5	5,7	281,5	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г	
Макароны отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г	
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,00	1,0	702-1997г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
итого		27,8	23,5	114,5	888,1	33,8	0,6	523,8	727,8	6,6		
вторник												
Завтрак												
Салат из свежей моркови с	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г	
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,3	45,0	268,2	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г	

Обед											
Салат из свежей моркови с	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	8,8	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		23,1	24,9	90,7	801,1	23,6	2,4	922,2	155,2	1,9	
Прием пищи,наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
блюда		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
2 неделя											
понедельник											
Завтрак											
Салат из свеклы с сыром с	100	1,4	7,4	8,6	106,0	2,7	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Макароны отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		27,1	25,1	102,4	852,7	7,5	5,8	391,8	368,6	2,6	
вторник											
Завтрак											
Салат из свежей капусты с	100	2,0	5,0	12,0	100,0	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г
Жаркое по-домашнему	250	16,5	16,2	36,0	380,4	25,0	29,0	808,0	25,0	1,0	394-1994г
Булочка оздоровительная	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		24,7	22,2	111,0	749,4	61,8	29,6	1040,8	510,6	1,9	
среда											
Завтрак											

Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0	324
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	8,8	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	6,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	585-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Батон	50	3,8	0,4	24,5	117,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		14,6	14,0	120,6	705,7	18,8	0,0	936,2	138,8	2,0	
четверг											
Завтрак											
Салат из свежей моркови с	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г
Ежики в соусе	100/40	13,60	15,70	14,10	275,00	8,50	0,06	599,04	70,00	1,10	422-1994г
Макаронны отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		26,0	25,7	101,9	846,2	17,5	3,5	858,2	321,4	3,7	
пятница											
Завтрак											
Зразы ленивые	100	12,50	19,20	12,10	307,30	5,50	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб
Рагу из овощей	180	3,00	8,30	18,00	196,90	18,90	28,00	444,00	49,00	2,00	215-1994
Салат картофельный с	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	35,4	140,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	588-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		20,1	27,5	96,5	790,2	27,6	28,1	1185,0	264,0	4,1	
суббота											
Обед											
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	16,0	0,0	174,0	8,0	0,0	
Тефтели в соусе	100/40	13,60	15,70	14,10	275,00	8,50	0,06	599,04	70,00	1,10	422-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г

Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
итого		26,8	28,7	98,1	781,0	25,1	5,1	999,0	228,0	4,6		

Сборник тех.нормативов.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для об.питания 73,94,97,99. Сборник диетических блюд 2001 г. Г.Москва

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий об.питания 2007 год Москва