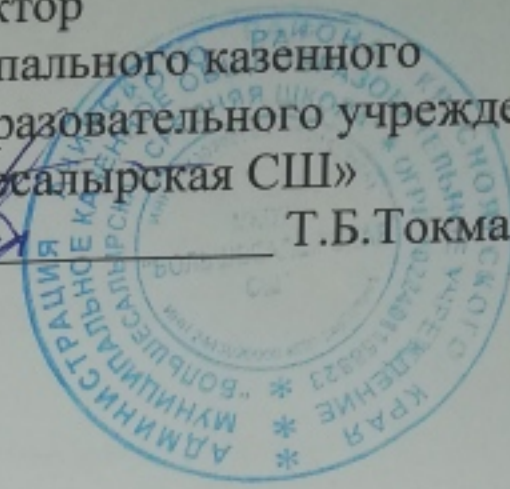
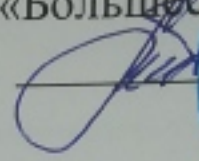


Утверждаю:
директор
муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Большесалы́рская СШ»

Т.Б.Токмакова



**Примерное
двенадцатидневное меню
для организации питания учащихся
МКОУ «Большесалы́рская СШ»**

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Большесалырская СШ"

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 3											
	Завтрак										
223	Запеканка творожная	150	25,6	15,97	24,97	347	150	25,6	15,97	24,97	347
ПР	повидло абрикосовое	20	0,06	0	12,8	48,4	20	0,06	0	12,8	48,4
378	Чай с ц/молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого за завтрак		31,13	17,82	77,82	593,3		31,13	17,82	77,82	593,3
	Обед										
71	Огурцы св.	60	0,5	0,1	1,5	8,8	100	1,4	9,6	14,2	202
82	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	250/10	6,36	7,37	13,11	153	250/10	6,36	7,37	13,11	153
260	Гуляш из говядины	100	14,5	16,70	2,89	221	100	14,5	16,70	2,89	221
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
348	Компот из изюма	200	0,34	0,076	29,85	122,2	200	0,34	0,076	29,85	122,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	50	3,95	0,5	24,15	116,9
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,44	12,06	69,6	60	3,8	0,62	124	122
	Итого за обед		35,17	31,076	112,5	888,49		40,65	42,166	254,5	1229,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,3	48,896	190,32	1481,79		71,78	59,986	332,32	1822,9

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Большесалырская СШ"

№ рецептур ы	Прием пищи/ Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 4											
	Завтрак										
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
234	Биточки рыбные(из минтая)	100	12,24	7,96	14,54	177,6	100	12,24	7,96	14,54	177,6
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	200	3,16	2,67	15,94	100,6
338	Апельсин	150	0,4	0,4	9,8	45	150	0,4	0,4	9,8	45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак		22,61	24,57	97,2	658,5		24,98	25,85	98,93	732,4
	Обед										
71	Помидоры св.	60	0,7	0,1	2,3	12,8	100	1,16	0,16	3,8	21,3
98	Суп крестьянский со сметаной	250/10	1,48	4,9	6,09	76,25	250/10	1,48	4,9	6,09	76,25
255/332	Печень по -строгановски с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185	120	15,97	13,4	4,22	222
309	Макароны отв.	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	3,16	0,4	19,3	94
	Итого за обед		27,15	21,63	100,11	727		34,65	25	126,54	894,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,76	46,2	197,31	1385,5		59,63	50,85	225,47	1627,39

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Большесалырская СШ"

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 5											
	Завтрак										
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63
131	Суп молочный с макар.изделиями	250	5,46	4,75	17,95	120	250	5,46	4,75	17,95	120
382	Какао на ц/молоке с сахаром	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
ПР	Хлеб пшенич. обогащенный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
ПР	Конфеты шоколадные "Буревестник"	30	0,9	3,12	23,55	120	30	0,9	3,12	23,55	120
338	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак		19,42	25,11	94,1	660,9		21,49	25,31	102,95	707,9
	обед										
ПР	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	100	1,6	6,3	7,4	90,8
96	Рассольник ленинградский, со сметаной	250/10	2,01	5,09	11,98	107,25	250/10	2,01	5,09	11,98	107,25
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	180	3,71	5,8	16,96	135,1
241	Говядина отварная	90	15,79	12,6	1,98	183	100	17,55	14,05	2,2	203,7
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	70	4,6	0,84	23,38	121,8
	Итого за обед		28,78	27,74	99,67	768,68		33,52	32,98	118,67	912,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,2	52,85	193,77	1429,58	0	55,01	58,29	221,62	1620,45

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Большесалырская СШ"

рецептур ы по Сб.рецепт ур 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 6											
	Завтрак										
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
288	Куры отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253
304	Рис отв./ масло слив.	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155
338	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак		32,99	34,17	103,72	829,8		39,19	34,8	116,84	950,9
	Обед										
52	Свекла отв. С растит.маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
88	Щи из св. капусты на м/б, с мясом, со сметаной 1	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75
229	Минтай тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	120	11,7	5,94	4,56	126
312	Картоф.пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед		19,89	19,06	97,43	617,93		23,67	23,53	94,37	702,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,88	53,23	201,15	1447,73		62,86	58,33	211,21	1653,85

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Большесалы́рская СШ"

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 2											
	Завтрак										
15	Сыр голландский поц.	15	3,95	3,99	0	52	15	3,95	3,99	0	52
54-16к-2020	Каша молоч. "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	200	5	6,9	23,9	178
ПР	масло сливочное 82,5%ж., к каше	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
382	Какао на ц/молоке	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14	69	70	3,08	0,45	23,45	116
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за день		15,76	23,3	66,07	536,4		16,58	23,48	74,72	583,4
	Обед										
71	Помидоры св.	60	0,7	0,6	2,28	12	100	1,12	0,1	3,5	20
103	Суп картофельный с макар.изд. на кур.бульоне	250	5,4	5,6	17,3	132	250	5,4	5,6	17,3	132
288	Куры отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого за обед		37,57	29,45	112,06	846,6		44,39	29,7	137,22	993,1
	Итого за день		53,33	52,75	178,13	1383		60,97	53,18	211,94	1576,5

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Большесалырская СШ"

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 3											
	Завтрак										
ПР	Кукуруза конс.	60	1,73	3,71	4,8	59,6	60	1,73	3,71	4,8	59,6
268	Котлета рубл., соус сметанный	50/40	7,5	9,19	8,24	147	50/50	7,7	9,22	8,3	149
302	Каша гречневая с маслом сл.	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
389	Сок яблочный	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	40,5	30	2,37	0,31	14,4	70,5
	Итого за завтрак		22,31	19,63	97,54	668,85		25,65	21,04	117,95	773,1
	обед										
52	Свекла отв.	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
101	Суп карт. с крупой на мясном бульоне с мясом	250/25	6,67	9,66	18,45	167,00	250/25	6,67	9,66	18,45	167,00
232	Минтай запеч. в смет соусе	100	23,3	26,3	5,37	386	150	35,4	39,4	7,52	579
143	Рагу овощное	150	2,81	3,73	26,16	155	180	3,37	4,4	31,4	190,8
348	Компот из изюма	200	0,34	0,076	29,85	122,2	200	0,34	0,076	29,85	122,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	40,5	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед		38,44	44,006	110,68	1020,38		52,61	60,396	129,65	1321,5
	Итого за день		60,75	63,636	208,22	1689,23		78,26	81,436	247,6	2094,6

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Большесалырская СШ"

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 4											
	Завтрак										
14	Масло слив.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,06	8,2	0	74,8
120	Суп мол. с макар. изд.	250	5,46	4,75	17,95	120	250	5,46	4,75	17,95	120
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155
ПР	Кондитерские изд.-пряники	40	2,36	1,88	30	146	50	2,95	2,35	37,5	183
ПР	Хлеб пшен.обогаш.	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	150	0,6	0,6	14,7	70
	итого за завтрак		15,09	18,53	115,87	683,3		18,17	19,2	132,22	767,3
	Обед										
ПР	Огурны консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	0,02	8,4	100	0,8	0,1	0,03	14
88	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75
259	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	16,2	18,09	16,58	295	250	20,2	22,6	20,7	368
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный обогаш.	25	1,22	0,25	12,7	35	30	2,37	0,3	33,81	70,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого за обед		22,01	23,85	65,56	557,75		28,8	28,69	97,48	706,65
	Итого за день		37,1	42,38	181,43	1241,05		46,97	47,89	229,7	1473,95

