

Согласовано:

Управление Роспотребнадзора
по ЧИАО



Утверждено:

Председатель Совета правления
ПРО Мужевское



Утверждено:

Директор МБОУ
Мужевская СОШ



Школьное меню горячих завтраков и обедов

для организации питания детей 7 - 11 лет

МБОУ «Мужевская СОШ»

на 2016 - 2017 учебный год

№	Наименование, данные в справочнике	Рец.сбор/Ге хн.кар	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	<i>Первая неделя</i>						
	<i>Понедельник</i>						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша молочная рисовая с маслом	302	200	4,96	4,96	18,56	150,4
2	Хлеб с маслом	214	30\15	1,23	1,88	17,03	98,22
3	С-Т из помидоров свежих с перцем сл	21	70	2,296	2,296	9,163	183,855
4	Чай с сахаром	1	200	0	0	10,19	38,25
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,486	9,136	54,943	470,725
	<i>Обед</i>						
1	Суп гороховый	206	180	4,8528	3,8952	17,3736	186,6024
2	Гречка отварная расщипчатая	109	130	6,682	2,041	33,3255	193,8235
3	Коллета или биточки рыбные	388	80	9,54	8,64	10,6	237,25

4	Супс томатный	601	30	0,738		1,8	5,862	42,726
5	Хлеб	10	100	6,6		0,9	38	199
6	Компот из сухофруктов с витамином «С»	639	200	0,03		0	23,24	84,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,4428	17,2762		128,4011	943,6019
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,9288	26,4122		183,3441	1414,3269
	Вторник							
	Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными	160	200	5,6		6,32	19,76	112,8
	Салат витаминный с растительным маслом	5	60	0,684		4,29	4,716	60,54
2	Хлеб	10	100	6,6		0,9	38	199
3	Какао с молоком	693	200	4,2		3,62	17,28	118,66
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			17,084	15,13		79,756	491
	Обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124	200	1,728		5,656	8,4	197,2
2	Запеканка картофельная с мясом	626	200	7,52		17,44	1,84	208,24
	С-т из отварной свеклы с яблоком	6-с	60	0,894		4,44	5,322	11,118
3	Хлеб	10	100	6,6		0,9	38	199
4	Кисель из яблок	642	200	0		0	29,4	112
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,742	28,436		82,962	727,558
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,826	43,566		162,718	1218,558
	Среда							
	Завтрак							
1	Каша пшеница	82	200	6,9		7,5	45,4	275,4
	С-т из отварной моркови с яблоком	7-с	100	1,19		7,39	7,36	102,08

	Кондитерское изделие (печенье)		30	2,3	2,9	22,3	125,1
3	Чай с лимоном	685	200	0,3	0	15,2	60
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			10,69	17,79	90,26	562,58
	<u>Обед</u>						
1	Суп фасоловый	45	200	5,76	0,68	19,16	118,06
2	Плов с курицей	492	200	17,896	12,2	25,264	303,832
	Огурец соленый	6/н	60	0,036	0	0,072	0,594
3	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
4	Компот из яблок и апельсин	631	200	0,2	0	35,8	142
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30,492	13,78	118,296	763,486
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,182	31,57	208,556	1326,066
	<u>Четверг</u>						
	<u>Завтрак</u>						
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	366	100	15,2	8,68	20,17333333	257,2466667
	С-т из отварной моркови с изюмом	5-с	60	0,858	4,392	5,454	65,592
2	Хлеб с маслом	214	30	2,37	0,3	16,57	70,8
3	Кисель плодово- ягодный с витамином	459	200	0	0	49,6	164,4
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			18,428	13,372	91,79733333	558,0386667
	<u>Обед</u>						

	Суп лапша Домашняя	148	200	3,152	4,992	16,432	218,632
	С-т рыбный	21	60	6,96	19,92	6,6	234
2	Мясо отварное тушеное	100	100	8,26	7,49	8,69	140,07
3	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
4	Чай с сахаром		200	0,2	0	15,039	57,19
5	Яйцо отварное	337	40	5,1	4,6	0,3	63
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30,272	37,902	85,061	911,892
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,7	51,274	176,8583333	1469,930667
	<i>Пятиница</i>						
	<i>Завтрак</i>						
1	Макаронные изделия с сыром	330	200	4,08	7,32	27,36	179,6
	Винегрет с раст.маслом	2	60	0,966	3,114	5,04	54,906
2	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
3	Какао с молоком	692	200	4,2	3,62	17,28	118,66
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			15,846	14,954	87,68	552,166
	<i>Обед</i>						
1	С-т из отварной свеклы с яблоком	6-с	1\50	0,65	2,5	4	12,05
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	137	200	9,672	4,82	16,4	262,88
3	Капуста тушеная	315	150	2,4	6,165	6,9	87,387
4	Рыба припущенная	371	60	17,68	12,088	3,304	216,184
5	Хлеб	212	30	2,37	0,3	16,57	70,8

3	Напиток из свежих яблок с витамином «С»	447	200	0,36	0	58,22	221,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			33,132	25,873	105,394	871,061
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,978	40,827	193,074	1423,227
	<u>Суббота</u>						
	<u>Завтрак</u>						
1	Каша ячневая	300	200	5,168	0,672	0,56	167,472
2	Яблоко		75	0,3	0,3	7,4	35,3
3	Хлеб	212	30	2,37	0,3	16,57	70,8
4	Компот из сухофруктов с витамином	452	200	1,2	0	67,3	259,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			9,038	1,272	91,83	533,172

№	Наименование, данные в справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
	<u>Понедельник</u>						
	<u>Завтрак</u>						
1	Каша манная молочная вязкая	302	100	2,4	4,1	15,2	111
	С-т фруктовый	12	60	0,336	0,144	6,3	28,56
2	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
3	Кофейный напиток	692	200	3,8	21,8	14,2	262
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			13,136	26,944	73,7	600,56
	<u>Обед</u>						
1	Рассольник на мясном бульоне	32	200	3,38	1,9	12,24	94,74

2	Каша перловая рассыпчатая	297	100	3	4	21,304	136
	Третьеги из рыбы	90	100	11,64	4,46	8,03	116,68
3	С-г из мокови с изюмом с раст маслом	13	80	1,008	5,664	15,624	116,072
4	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
5	Компот из мандарин	636	200	0,6	0	45,8	182
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ			26,228	16,924	140,998	844,492
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,364	43,868	214,698	1445,052
	Вторник						
	Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная вязкая	302	100	3	8,2	16,6	119
	С-г овощной с соленным огурцом	16	80	2,384	2,264	12,56	80,104
2	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
3	Чай с молоком	269	200	1,6	1,6	17,3	87
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ			13,584	12,964	84,46	485,104
	ПИЩИ:						
	Обед						
1	Суп из рыбных консервов	204	200	5,8	6	22,64	140,016
	С-г из отварной свеклы с чесноком	18	60	0,996	4,254	5,1	62,118
2	Жаркое по - домашнему	436	150	12,525	6,885	16,125	256,875
4	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
5	Компот из яблок с лимоном	256	200	0,2	0	35,8	142
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ			26,121	18,039	117,665	800,009
	ПИЩИ:						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,705	31,003	202,125	1285,113
	Среда						

Завтрак							
1	Омлет натуральный с сыром	342	100	13,62	16,493	1,56	159,72
	С-т из отварной моркови	5-с	60	0,858	4,392	5,454	65,592
	Хлеб	10	100	6,6	0,900	38	199
2	Мандарины		135	0,8	0,200	7,5	38
3	Чай с сахаром		200	0,2	0,000	15,039	57,19
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			22,078	21,985	67,553	519,502
Обед							
1	Суп картофельный с крупой	138	200	2,08	1,76	16,16	191,6
2	Рис отварной	315	100	2,43	3,58	24,46	139,8
3	Соус сметанный с курицей	493	100	17,8	12,9	3,7	237
4	Салат картофельный с кукурузой	52	60	0,9	3,6	6,6	67,2
5	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
6	Напиток апельсиновый с витамином	448	200	7,76	0	17,86	69,39
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			37,57	22,74	106,78	903,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,648	44,725	174,333	1423,492
Чемберс							
Завтрак							
1	Каша кукурузная молочная вязкая	302	100	0,3	4,1	20,3	123
	С-т из отварной свеклы	6-с	60	0,894	4,44	5,322	65,118

