

Согласовано:

Управление Роспотребнадзора  
по ЯНАО



Утверждено:

Председатель Совета управления  
ПО Мужевское



Елемесов В.К.

Утверждено:

Директор МБОУ  
Мужевская СОШ



им. Архангельского Н.В.  
Костылева Е.В.

Школьное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания детей 11 - 18 лет

МБОУ «Мужевская СОШ»  
на 2016 - 2017 учебный год

№	Наименование, данные в справочнике	Рес.сбор/Те 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	250	6,2	7,9	23,2	188
2	Хлеб с маслом	214	3015	1,23	1,88	17,03	98,22
3	С-т из помидоров свежих с перцем сл	21	100	3,28	21,36	13,09	262,65
4	Чай с сахаром	1	200	0	0	10,19	38,25
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>10,71</b>	<b>31,14</b>	<b>63,51</b>	<b>587,12</b>
	<i>Обед</i>						
1	Суп гороховый	206	250	6,74	5,41	24,13	259,17
2	Гречка отварная рассыпчатая	109	200	10,28	3,14	51,27	298,19
3	Котлета или биточки рыбные	388	80	16,6	10,17	7,27	227,37

4	Соус томатный	601	50	1,23		3	9,77	71,21
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			41,48	22,62		153,68	1139,14
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			52,19	53,76		217,19	1726,26
	<b>Вторник</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	250	7		7,9	24,7	141
	Салат витаминный с растительным маслом	5	100	1,14		7,15	7,86	100,9
2	Хлеб	10	100	6,6		0,9	38	199
3	Какао с молоком	693	200	4,2		3,62	17,28	118,66
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			18,94	19,57		87,84	559,56
	<b>Обед</b>							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124	250\5	2,16		7,07	10,5	246,5
2	Запеканка картофельная с мясом	626	250	9,4		21,8	2,3	260,3
	С-т из отварной свеклы с яблоком	6-с	100	1,49		7,4	8,87	18,53
3	Хлеб	10	100	6,6		0,9	38	199
4	Кисель из яблок	642	200	0		0	29,4	112
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			19,65	37,17		89,07	836,33
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			38,59	56,74		176,91	1395,89
	<b>Среда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшенная	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

2	Кондитерское изделие (печенье)		30	2,3	2,9	22,3	125,1
3	Чай с лимоном	685	200	0,3	0	15,2	60
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>10,69</b>	<b>17,79</b>	<b>90,26</b>	<b>562,58</b>
	<b>Обед</b>						
1	Суп фасолевый	45	250	7,2	0,85	23,95	147,575
2	Плов с курицей	492	250	22,37	15,25	31,58	379,79
	Огурец соленый	6/ч	100	0,06	0	0,12	0,99
3	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
4	Компот из яблок и апельсин	631	200	0,2	0	35,8	142
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>36,43</b>	<b>17</b>	<b>129,45</b>	<b>869,355</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,12</b>	<b>34,79</b>	<b>219,71</b>	<b>1431,935</b>
	<b>Завтрак</b>						
1	Затеканка из творога со слизненным молоком	366	150/20	22,8	13,02	30,26	385,87
	С-т из отварной моркови с изюмом	5-с	100	1,43	7,32	9,09	109,32
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>26,6</b>	<b>20,64</b>	<b>105,52</b>	<b>730,39</b>
	<b>Обед</b>						
1	Суп лапша домашняя	148	250	3,94	6,24	20,54	273,29
	С-т рыбный	21	100	11,6	33,2	11	390
2	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	100	150	12,39	11,235	13,035	210,105

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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>39,83</b>		<b>56,175</b>	<b>97,914</b>	<b>1192,585</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>66,43</b>		<b>76,815</b>	<b>203,434</b>	<b>1922,975</b>
	<b>Питица</b>								
	<b>Завтрак</b>								
1	Макаронные изделия с сыром	330	250		5,1		9,15	34,2	224,5
	Винегрет с раст.маслом	2	100		1,61		5,19	8,4	91,51
2	Хлеб	10	100		6,6		0,9	38	199
3	Какао с молоком	692	200		4,2		3,62	17,28	118,66
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>17,51</b>		<b>18,86</b>	<b>97,88</b>	<b>633,67</b>
	<b>Обед</b>								
1	С-г из отварной свеклы с яблоком	6-с	100,00		1,49		7,4	8,87	108,53
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	137	250/30		12,09		6,025	20,5	328,6
3	Капуста тушеная	315	200		3,2		8,22	9,2	116,516
4	Рыба припущенная	371	75		22,1		15,11	4,13	270,23
5	Хлеб	212	30		2,37		0,3	16,57	70,8
6	Напиток из свежих яблок с витамином «С»	447	200		0,36		0	58,22	221,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>41,61</b>		<b>37,055</b>	<b>117,49</b>	<b>1116,436</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>59,12</b>		<b>55,915</b>	<b>215,37</b>	<b>1750,106</b>
	<b>суббота</b>								
	<b>Завтрак</b>								
1	Каша ячневая	300	250/5		6,46		0,84	0,7	209,34
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>10,33</b>	<b>1,44</b>	<b>91,97</b>	<b>575,04</b>

№	Наименование, данные в справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
	<i>Вторая неделя</i>						
	<i>Понедельник</i>						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная молочная вязкая	302	150/10	3,6	6,15	22,8	166,5
	С-г фруктовый	12	100	0,56	0,24	10,5	47,6
2	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
3	Кофейный напиток	692	200	3,8	21,8	14,2	262
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>14,56</b>	<b>29,09</b>	<b>85,5</b>	<b>675,1</b>
	<i>Обед</i>						
1	Рассольник на мясном бульоне	32	250	4,225	2,375	15,3	118,425
2	Каша перловая распычатая	297	125	3,75	5	26,63	170
	Тфтели из рыбы	90	100	11,64	4,46	8,03	116,68
3	С-г из мокови с изюмом с раст маслом	13	100	1,26	7,08	19,53	145,09
4	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
5	Компот из мандарин	636	200	0,6	0	45,8	182
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>28,075</b>	<b>19,815</b>	<b>153,29</b>	<b>931,195</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,635</b>	<b>48,905</b>	<b>238,79</b>	<b>1606,295</b>
	<i>Вторник</i>						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша пшеничная молочная вязкая	302	150/10	4,5	12,3	24,9	178,5

	С-т овощной с соленным огурцом	16	100	2,98	2,83	15,7	100,13
2	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
3	Чай с молоком	269	200	1,6	1,6	17,3	87
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>15,68</b>	<b>17,63</b>	<b>95,9</b>	<b>564,63</b>
	<u>Обед</u>						
1	Суп из рыбных консервов	204	250	7,25	7,5	28,3	175,02
	С-т из отварной свеклы с чесноком	18	100	1,66	7,09	8,5	103,53
2	Жаркое по - домашнему	436	200/50	16,7	9,18	21,5	342,5
4	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
5	Компот из яблоч с лимоном	256	200	0,2	0	35,8	142
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>32,41</b>	<b>24,67</b>	<b>132,1</b>	<b>962,05</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,09</b>	<b>42,3</b>	<b>228</b>	<b>1526,68</b>
	<u>Среда</u>						
	<u>Завтрак</u>						
1	Омлет натуральный с сыром	342	150	20,43	24,74	2,34	239,58
	С-т из отварной моркови	5-с	100	1,43	7,32	9,09	109,32
	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
2	Мандарины		135	0,8	0,2	7,5	38
3	Чай с сахаром		200	0,2	0	15,039	57,19
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>29,46</b>	<b>33,16</b>	<b>71,969</b>	<b>643,09</b>
	<u>Обед</u>						
1	Суп картофельный с крупой	138	250	2,6	2,2	20,2	239,5
2	Рис отварной	315	150	3,645	5,37	36,69	209,7
3	Соус сметанный с курицей	493	100/50	17,8	12,9	3,7	237

4	Салат картофельный с кукурузой	52	100	1,5	6	11	112
5	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
6	Напиток апельсиновый с витамином	448	200	7,76	0	17,86	69,39
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>39,905</b>	<b>27,37</b>	<b>127,45</b>	<b>1066,59</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,365</b>	<b>60,53</b>	<b>199,419</b>	<b>1709,68</b>
	<b>Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша кукурузная молочная вязкая	302	150/10	0,45	6,15	30,45	184,5
	С-т из отварной свеклы	6-с	100	1,49	7,4	8,87	108,53
2	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
3	Кисель из брусники	640	200	0,14	0,1	39,8	150,4
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>8,68</b>	<b>14,55</b>	<b>117,12</b>	<b>642,43</b>
	<b>Обед</b>						
1	Суп рыбный	41	140	15,925	0,75	11,525	131,8
2	Пюре гороховое	114,115	150/10	15,59	4,83	31,56	234,48
3	Курица тушеная в сметанном соусе или томатном соусе	493	62	3,41	7,41	0,5	194,07
4	С-т из моркови с яблоком	14	100	0,95	7,17	10,44	109,11
5	Хлеб	10	100	6,6	0,9	38	199
6	Компот из апельсинов	636	1/200	0,6	0	45,8	182
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>43,075</b>	<b>21,06</b>	<b>137,825</b>	<b>1050,46</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,755</b>	<b>35,61</b>	<b>254,945</b>	<b>1692,89</b>
	<b>Пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>						

