
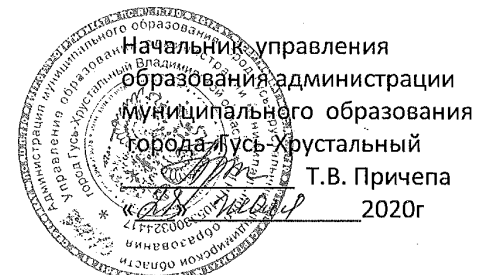


СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Владимирской области в городе
Гусь-Хрустальный и Гусь-Хрустальном
районе


Н.Н. Холодкова
«20» августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:



Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
города Гусь-Хрустальный
Т.В. Причепа
2020г

Примерное десятидневное меню школьных обедов 5-11 классов.

Сезон: осенне-зимний

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер Гетическ аяцен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 день													
	Салат из моркови	100	1,2	0,1	13,1	51,6	0,12	9,6	17,28	1,21	98,07	105,62	72,96	2,3
	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	250/10	1,88/2,98 17	5,12/ 2,56	13,5	103,1/ 34,9	0,056/ 0,01	20,85	0,971	2,301/ 0,091	36,99/ 1,44	48,34 31,68	31,1/ 3,36	1,2 0,4
	Котлета из говядины или Рулет с яйцом	100 100	4,44 13,93	14,0 14,28	14,8 18,99	249,6 235,7	0,34 0,217	0,095	0,168	3,64 1,542	13,66 45,34	170,6 189,88	25,34 34,88	2,3 1,9
	Макароны отварные	200	0,7	5,8	47,6	201,1	0,118		0,05	1,592	13,92	60,56	11,09	0,8
	Компот из сухофруктов	200	3,9		25,2	97,1	0,003	0,3	0,003		16,95	11,55	9	2,2
	Сдоба обыкновенная	50	3,3	3,14	29,3	159,1	0,067			1,959	6,83	34,13	6,3	0,4
	Хлеб ржаной	50		0,67	17,17	90,5	0,075			1,1	15	62	22,5	1,1
	ИТОГО		43,4	31,39	160,69	1062,5	0,789	30,75	18,304	11,893	202,86	524,52	181,68	11,
	2 день													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,4
	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	7,2/6,57	5,4/6,6	15,6/0,3	171/ 86,8	0,296/ 0,025	11,5	0,923/ 0,025	4,508/ 0,072	35,45/ 5,76	96,8/ 82,08	38,7/ 9,72	2,4 1,0
	Гуляш или мясо тушеное	100/125	30,66	23,65	5,9	466,8	0,111	2,92	0,143	5,409	29,51	335,58	34,37	4,9
	Каша гречневая	200	11,8	7,4	62,8	350,2	0,492		0,05	6,308	66,36	276,76	90,78	3,7
	Кисель	200	0,1		31,5	118,5							7	7,4
	Булочное изделие «Тонус»	20	1,5	0,6	9,96	52,4	0,032			0,5	5	17,2	7	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	51	13,5	0,6
	ИТОГО		60,41	44,5	136,36	1363	1,031	21,92	1,156	17,997	179,58	883,42	219,07	24,

	3 день													
120	Салат из моркови	100	1,2	0,1	13,1	51,6	0,06	4,8	8,64	0,606	49,06	52,82	36,48	1,18
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/10	1,75	5,19	9,44	90,1	0,078	32,5	0,916	2,243	35,2	44,2	20,1	0,98
444	Курица тушеная в соусе или Бефстроганов из филе птицы	100/100	2,98	2,56	6	34,9	0,01	3,6	1,408	0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
472	Картофельное пюре	100/100	27,8	32,8	7,38	430,5	0,134	1,09	0,094	5,5	60,816	698,32	88,44	8,834
	Сок	200	25,88	34,56	7,38	438,4	0,118	34,36	0,076	5,646	38,532	312,94	38,21	2,266
	Хлеб пшеничный	200	4,44	7,36	31,1	201	0,214	0,3	0,003	0,354	53,52	102	11	0,464
	Хлеб ржаной	20	1,0	27,4	112	112	0,04				16,95	11,55	9	2,295
		20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
		30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		42,75	48,61	107,74	1021,6	0,613	75,56	11,043	8,956	230,986	994,92	188,88	15,179
62	4 день													
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3
120	Салат из св. капусты	100	1,6	5	9,6	88,4	0,06	39,96		2,21	43,08	29,96	16,42	0,94
309	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,8	2,9	21,7	123,63	0,119	16,5	0,915	1,418	17,5	63,5	24,05	0,995
465	Рыба тушеная с овощами	100/100	6,55	6,62	0,25	86,76	0,025	7,0	0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
773	Рыба запеченная в омлете	100	20,48	11,04	10,0	219,6	0,134	0,149	3,4	4,856	29,64	34,52	63,28	1,732
	Рис отварной	100	17	10,63	2,99	180,27	0,156	0,16	0,16	2,43	40,29	76,99	194,24	1,371
	Напиток из шиповника	200	5,12	7,24	51,5	296,4	0,06		0,064	0,536	19,44	1,64	15,39	1,318
	Или напиток лимонный	200	0,8		31,98	125,4	0,003	240	1,34		13,6	4	4	1,4
	Хлеб пшеничный	200	0,14		24,53	95,9	0,006	0,64	0,002		1,12	3,52	1,92	0,168
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
		30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		41,53	34	160,43	1109,19	0,712	322,96	5,789	11,197	167,02	356,6	166,86	11,775
	ИТОГО		30,84	33,59	145,97	1040,36	0,518	76,749	1,211	8,771	165,19	328,59	295,74	10,182

	5 день													
129	Банан	200	3,0	2,5	18	82	0,8	20	0,24	0,8	16	56	84	1,2
494	Салат из свеклы или салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,6	5,0	10,4	91,2	0,02	9,6	0,01	2,234	35,6	41,2	41,2	1,4
585	Рассольник ленинградский	100	1,87	5,0	8,82	86,6	0,017	8	0,008	2,238	33,6	37,6	34,4	3,14
	Жаркое по-домашнему	250	2,6	5,4	18,1	129,5	0,105	16	0,915	2,458	19,8	71,05	26,41	1,18
	Рагу из филе птицы	300	19,4	24,2	37,2	436,4	0,390	43,24	0,126	4,942	34,34	288,56	65,52	4,126
	Компот из свежих яблок	300	18,74	11,04	43,1	370,8	0,422	36,66	3,124	3,7	53,42	297,76	73,54	3,336
	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,2	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
		30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		30,38	37,9	132,3	949,6	1,247	55,4	4,519	11,019	135,73	668,37	227,42	10,491
	ИТОГО		29,72	24,74	138,2	884	1,279	48,82	7,517	9,777	154,81	677,57	235,44	9,701
62	6 день													
	Салат из моркови	100	1,2	0,1	13,1	51,6	0,06	4,8	8,64	0,606	49,06	52,82	36,48	1,18
162	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,8	2,9	21,7	123,6	0,119	16,5	0,915	1,41	17,5	63,5	24,05	0,995
390	Мясо тушеное или печень по – строгановски	100/100	6,55	6,6	0,3	86,8	0,025	3,68	0,025	0,072	82,08	9,72	1,08	
387		100/100	30,96	35,36	8,76	476,8	0,12	54,82	0,892	5,468	24,16	335,48	38,64	4,556
		100/100	28,46	24,06	8,66	366,4	0,12		12,67	5,25	45,92	547,86	38,6	1,166

472	Каша гречневая	200	11,8	7,4	62,8	350,2	0,492	0,96	0,05	6,308	66,36	276,8	90,78	7,414
591	Кисель	200	0,1		31,48	119	0,005		0,024		4,8	8,16		0,192
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		56,99	62,56	158,84	1309,5	0,898	25,94	9,654	15,024	175,88	873,24	220,17	16,427
	ИТОГО		54,49	51,06	158,74	1199,1	0,898	77,08	21,432	14,806	196,32	1085,62	220,21	13,037
	7 день													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
	Салат из св. помидор	100	0,89	20,14	3,08	198,43				8,716	11,34	21,06	16,2	1,13
174	Суп крестьянский с мясом	250/10	2,0/2,98	1,5/2,6	1,5	113,3/	0,066/	21,5	0,918	2,33/	27,5/	44,8/	17,85/	0,905/
	Запеканка картофельная с мясом					34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
430	с маслом сливочным или	243/5	20,4	23,2	44,5	464,1	0,415	48,2	0,081	5,546	38,36	306,72	74,39	4,376
	Шницель из говядины	100	17	14	14,8	271,9	0,34			0,355	13,66	170,6	25,35	2,372
773	Напиток из шиповника	200	0,8		31,96	125,4	0,03		1,34		13,6	4	4	1,4
112	Булочка «Веснушка»	50	3,99	3,67	30,41	166,6	0,071		0,004	2,3	8,8	39,17	7,73	0,553
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,3	54,3	0,045				9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		33,51	51,56	135,05	1220,03	0,667	77,2	2,358	19,523	138,54	508,63	155,03	12,92
	8 день													
75	Икра свекольная или салат	100	1,8	7,4	12,4	121,6	0,024	9,26	0,008	0,568	33,2	42,4	34,7	1,2
	Школьный	100	2,41	9,02	8,49	129,5	0,07	8,5	0,046	3,904	29,86	50,13	32,35	1,35
131	Суп картофельный	250/14	5,5	4,5	19,2	137,5	0,142	21,64	0,92	1,321	20,07	98,04	31,76	1,527
	фрикадельками или суп русский	260	5,48	4,89	19,93	135,1	0,104	16,5	0,915	1,208	20,64	71,38	30,71	1,691
114	Котлета рыбная	100	12,6	10,0	14,0	192,2	0,096			4,244	7,0	24,08	33,86	0,968
324	Рагу овощное	200	3,3	9,6	23,6	192,1	0,155	39,08	2,445	4,248	44,91	86,73	34,71	2,28
	Сок	200	0,1		31,5	118,5	0,005	0,48	0,024		2,4		4,08	0,096
112	Круассан	50	4,1	2,0	28,9	150,0	0,07		0,004	1,573	7,54	37,52	7,12	0,513
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		30,7	34,2	135,8	959,7	0,537	70,46	3,401	12,614	124,12	325,97	159,73	7,274
	9 день													
62	Салат из моркови	100	1,2	0,1	13,1	51,6	0,06	4,8	8,64	0,605	49,06	52,81	36,48	1,17
156	Борщ с картофелем	250/10	2,1/2,98	5,3/2,56	16,85	113,8/34,9	0,084/	16,85	0,974	2,356/	30,36/	59,54/	34,8/	1,286/
	с мясом						0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
393	Голубцы с мясом, рисом	216/100	18,32	20,32	16,32	310,48	0,146	66,8	0,026	3,12	78,06	220,78	42,64	3,74
469	Сосиски отварные	120	12,2	28,68	1,92	319,2			0,05	0,430	40	169	21	1,7
585	Макароны отварные	200	7	5,8	47,6	276,67	0,079	0,6	0,007	1,592	13,92	60,59	11,09	0,83
	Компот из сухофруктов	200	0,27		23,22	90,75	0,003	0,3	0,003		16,95	11,55	9	02,295
	Сдоба обыкновенная или	50	3,88	2,81	29,24	159,11	0,067				6,83	34,13	6,3	0,474
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	17,2	90,5	0,075			1,1	15	62	22,5	1,15
	ИТОГО		32,43	36,69	112,43	887,94	0,445	123,91	1,003	9,377	151,83	432,71	136,52	10,147
	ИТОГО		31,03	48,24	126,79	1061,42	0,343	57,71	1,034	8,279	165,75	441,52	125,97	8,937
	10 день													
62	Салат из св. капусты с яблоками	100	1,6	5	9,6	88,4	0,06	39,96		2,21	43,08	29,96	16,42	0,94
156	Суп картофельный с рыбными	270	4,63	7,39	16,97	151,6	0,117	19,2	0,738	1,548	15,56	61,24	24,86	0,97

449	консервами Плов из птицы или	300	31,88	42,24	54,4	730,6	0,178	4,06	1,532	7,07	55,44	418,2	62,86	6,002
460	Котлета из птицы	100	15,66	20,52	14,52	305,8	0,492		0,052	3,388	18,84	192,8	33,78	2,668
465	Рис отварной	200	5,12	7,24	51,52	296,4	0,06		0,064	0,536	19,44	71,64	15,931	1,319
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
	Булочное изделие «Тонус»	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		41,89	55,39	129,57	1181,1	0,436	68,42	2,282	12,24	134,96	568,2	128,24	9,028
	ИТОГО		30,79	40,91	141,21	1052,7	0,318	64,36	0,866	9,094	117,8	414,44	115,091	7,859

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1996г.

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1997г.

*Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1986г.

Методист по организации школьного питания

Е.О. Загорникова