

Согласовано:

Согласовано:


Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

Председатель родительского комитета

Директор ГБОУ СОШ с. Камышла

по Самарской области

 Шайдуллина А.Р.

 А.Х.Каюмова

в Сергиевском районе

Л.Ф. Астафьева



ГБОУ СОШ с. Камышла

м.р. Камышлинский Самарской области

Примерное меню на 10 дней

Возрастная группа с 11 лет до 18 лет

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование блюда	Выход	Цена (руб)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные Вещества(мг)				Витамины, мг			
					Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
		<b>1 день</b>														
2004	№302	Суп вермишелевый с курицей	300	17-46	13,7	16,4	44,7	142,6	97	85	177	3	0,14	1	0,04	0,4
2013	№391	Биточки	60	22-07	9,3	6,0	6,7	269,93	9	14	88	174	0,04	1	0,01	1,7
		Гречка рассыпчатая с маслом	200	4-70	10,620	11,460	47,832	305	31,668	248,820	168,624	5,688	0,252	0,000	48,000	0,000
2004	№56	Салат из свежей моркови	100	5-07	1,3	5,1	11,2	96	32	36	51		1,0	0,05	5	1,54
2004	№693	Чай с лимоном	200	1-20	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		печенье	00,54	4-10												
		<b>Итого</b>		<b>57-00</b>	<b>39,02</b>	<b>39,46</b>	<b>150,232</b>	<b>992,73</b>								

		<b>2 день</b>														
2002	№181	Суп рисовый с курицей	300	17-01	2,5	7,3	15,9	140	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
2004	№388	Котлета	60	18-49	7,9	7,6	7,5	130	25	16	88	0,8	0,08	0	0,04	2,2
2004		Макароны отварные	200	2-50	5,6	4,8	31,9	194	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
2004	№350	Кисель	200	3-08			30,96	123,84	9,33	1,9		0,1				
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	9-22	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Печенье	00,54	4-30												
		<b>ИТОГО</b>		<b>57-00</b>	20,73	26,24	113,73	775,5								
		<b>3 день</b>														
		Суп уха с консервами	300	13-41	1,874	2,262	13,496	41	24,360	25,120	62,180	0,960	0,106	9,600	0,000	0,000
		Сосиска запеченная в тесте	60	27-60	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,04	1	0,01	2,0
2004	№39	Салат из белокочанной капусты	100	5-21	1,3	5,2	9,5	90	36	17	27	1,1	0,03	26	0,32	2,4
2004	№349	Компот из смеси сухофруктов+С витаминизация	200	4-28	0,06		22,86	91,68	54	8	15,4	1,26		0,4		
2014	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Печенье	00,54	4-10												
		<b>ИТОГО</b>		<b>57-00</b>	22,734	23,762	73,556	557,88								
		<b>4 день</b>														
2004	№88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	300	18-03	1,95	6,49	10,12	106,69	52,35	23,92	51,78	0,78	0,06	18,82	10,02	0,000
		Яйца вареные	40	6-50	5,080	4,600	28,000	63	22,000	4,800	76,800	1,00	0,030	0,000	100,00	0,000

												0			0	
2004	№379	Напиток кофейный с молоком	200	6-96	3	3,75	25,02	259,22	128,47	15,7	91,86	0,18	0,04	1,31	20,01	0,000
2004		Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	10-22	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		
		Сок	200	12-89												
		<b>ИТОГО</b>		<b>57-00</b>	14,76	21,38	90,61	616,57								
		<b>5 день</b>														
	№96	Рассольник Ленинградский со сметаной	300	24-98	2,39	6,62	20,55	151,134	40,22	29,52	79,47	1,03	0,1	8,47	10	0,000
2004	№455	Котлета	60	18-95	8,4	13,3	7,4	183	33	17	95	2	0,05	11	0,07	0,6
		Гречка рассыпчатая с маслом	200	4-70	10,620	11,460	47,832	305	31,668	248,82 0	168,624	5,68 8	0,252	0,000	48,000	0,000
2004	№56	Салат из свежей моркови	100	5-07	1,3	5,1	11,2	96	32	36	51		1,0	0,05	5	1,54
2004	№685	Чай	200	0-90	0,2	0,1	15,0	60	5	4	8	1	0	0	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		<b>ИТОГО</b>		<b>57-00</b>	26,71	36,98	218,666	912,334								
		<b>6 день</b>														
2004	№302	Суп вермишелевый с курицей	300	17-46	13,7	16,4	44,7	142,6	97	85	177	3	0,14	1	0,04	0,4
2004	№256	Котлета рыбная	60/5	16-05	9,97	8,08	5,92	136,98	32,61	20,25	124,37	0,69	0,05	0,075	64,58	
	№304	Рис отварной	130	6-00	4,41	6,5	34,78	215,26	7,15	26,03	74,74	0,67	0,01		32,63	
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	9-22	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		
2004	№685	Чай витаминизи- рованный	200	0-35	0,2	0,1	15,0	60	5	4	8	1	0	0	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Печенье		5-52												
		<b>ИТОГО</b>		<b>57-00</b>	33,01	37,53	127,41	742,50								

		<b>7 день</b>														
2004	№109	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком и зеленью укропа	300	18-10	6,6	9,74	13,95	169,86	59,56	30,84	82,69	1,43	0,06	10,97	21,1	
2004	№437	Колбаса	60/5	18-00	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,004	1	0,001	2,2
2004		Макароны отварные	200	2-50	5,6	4,8	31,9	194	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
2004	№56	Салат из свежей моркови	100	5-07	1,3	5,1	11,2	96	32	36	51		1,0	0,05	5	1,54
	№348	Компот из кураги+С витаминизация	200	10-93	1,04	0,06	30,16	125,34	41,6	23	29,2	07	0,02	0,8		
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		<b>ИТОГО</b>		<b>57-00</b>	34,04	58,20	215,71	161,60								
		<b>8 день</b>														
2002	№181	Суп рисовый с курицей	300	17-01	2,5	7,3	15,9	140	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
	№391	Сосиска	60	15-00	9,3	6,0	6,7	269,93	9	14	88	14	0,04	1	0,01	1,7
		Гречка рассыпчатая с маслом	200	4-70	10,620	11,460	47,832	305	31,668	248,820	168,624	5,688	0,252	0,000	48,000	0,000
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	9-22	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		
2004	№693	Чай с лимоном	200	1-20	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Печенье		7-47												
		<b>ИТОГО</b>		<b>57-00</b>	24,03	31,40	113,102	964,59								
		<b>9 день</b>														
		Суп с рыбными консервами	300	13-42	8,9	2,8	19,12	111,68								
2004	№388	Котлета	60	18-49	7,9	7,6	7,5	130	25	16	88	0,8	0,08	0	0,04	2,2
	№312	Картофельное пюре с маслом	180	4-52	3,77	5,87	17,18	136,63	51,88	33,74	125	1,22	0,17	6,22	31,13	
2004	№349	Компот из смеси	200	4-28	0,06		22,86	91,68	54	8	15,4	1,26		0,4		

		сухофруктов+С витаминация														
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,7	0,4
		Салат из свеклы	100	2-00	1,42	6,09	8,36	93,90	35,15			1,33	0,02	9,50		
		Сок	200	11-89												
		<b>ИТОГО</b>		<b>57-00</b>	25,85	22,76	99,62	681,09								
		<b>10 день</b>														
		Суп гороховый с курицей	300	13-52	2,34	3,89	13,61	98,79	12,56			0,76	0,09	2,84		
		Тефтели	60	18-36	8,4	13,3	7,4	183	33	17	95	2	0,05	11	0,07	0,6
2004		Макароны отварные	200	5-01	5,6	4,8	31,9	194	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	10-46	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		
		Какао с молоком	200	7-25	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,0	0,02	0	0,07	0,4
		<b>ИТОГО</b>		<b>57-00</b>	21,37	50,0	95,58	725,45								