«УТВЕРЖДАЮ»:
Генеральный директор
ООО « Технология»
_____ /Грухтанова О.Ю./
«_03_» _____ 2013г.

«СОГЛАСОВАНО»:
Главный специалист, эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Самарской обл.
_____ /Волянюк Е.А./
«_05_» _____ 2013г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор
ГБОУ СОШ п. Кинельский
_____ /Зиятдинова И.С./
«___» _____ 2013г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(горячие завтраки)
для ГБОУ СОШ п. Кинельский
Кинельского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сезон: осенне-зимний

Меню десятидневное

Категория: школьники

№ Рец.	Прием пищи	**Выход, гр.**	**Пищевые вещества (г)**			**Калорийность**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
	Наименование блюда		**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 день													
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,10	0,96	54,8	0,18	133,38	156,72	37,22	0,81
15	Сыр порционно	15	3,48	4,43	-	54	0,005	0,105	39	0,075	132	75	5,25	0,15
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,944	1,988	20,922	113,4	0,022	0,38	10	0,038	128,78	86,56	12,88	0,078
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,0	75	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
Итого						**502,4**								
	2 день													
	ЗАВТРАК													
88	Щи из св. капусты с говядиной	250/12,3	9,19	10,89	8,83	215,88	0,08	15,785	5,34	2,561	61,5	109,43	30,28	1,82
434	Булочка	50	4,92	1,47	28,9	148,55	0,02	0,12	4,0	-	33,175	53,085	9,32	0,515
348	Компот из сухофруктов	200	0,330	0,016	28,83	118	0,004	0,3	-	0,15	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	15,0	150	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
Итого:						**632,43**								
	3 день													
	ЗАВТРАК													
171	Каша гречневая рассыпчатая с	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	3,6	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73

	маслом													
294	Котлета рубленная из птицы	50/5	8,72	8,38	8,14	143	26,9	0,1	0,45	34,2	29,89	11,1	40	1,81
540	Соус основной	50	0,3	1,6	1,9	79,3	0,004	0,8	0,2	0,05	3,4	4,7	2,1	0,11
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,0	75	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
Итого:						**639,3**								
№ Рец.	**Прием пищи, Наименование блюда**	**Выход, гр.**	**Пищевые вещества (г)**			**калорийность**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	4 день													
	ЗАВТРАК													
138	Суп весенний с зел. горошком с курицей	250/19,23	1,8	4,9	143	178,3	0,09	24,1	0,95	0,7	33,7	28,1	43,6	0,85
434	Плюшка «Московская»	50	4,92	1,47	28,9	148,55	0,02	0,12	4,0	-	33,175	53,085	9,32	0,515
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	15,0	150	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
Итого						**536,85**								
	5 день													
	ЗАВТРАК													
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7,5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	-	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
243	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	-	20	0,25	18,5	81	10	0,9
540	Соус основной	50	0,3	1,6	1,9	79,3	0,004	0,8	0,2	0,05	3,4	4,7	2,1	0,11
	Сок фруктовый	200	1,0	0	24,4	102	0,11	20		0,20	70	70	40	14
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,0	75	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
Итого						**625,8**								
	6 день													
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,10	0,96	54,8	0,18	133,38	156,72	37,22	0,81

	пшена с маслом													
	фрукт	150	0,64	0,11	6,11	47,96	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,0	75	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
Итого						**422,96**								
№ Рец.	**Прием пищи, Наименование блюда**	**Выход, гр.**	**Пищевые вещества (г)**			**калорийность**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	7 день													
	ЗАВТРАК													
113	Суп вермишелевый с курицей	250/19,23	6,68	10,06	11,7	173,09	0,057	0,91	29,67	2,76	38,34	67,7	14,23	0,98
	Булочка со сгущенкой	50	4,92	1,47	28,9	148,55	0,02	0,12	4,0	-	33,175	53,085	9,32	0,515
Пр№1	Кисель	200	0,120	0,04	24,56	111,22	0,002	3	-	0,1	14	8,94	3,6	0,096
	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	15,0	150	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
Итого						**582,86**								
	8 день													
	ЗАВТРАК													
199	Гороховое пюре	150	3,07	4,8	20,45	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
243	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	-	20	0,25	18,5	81	10	0,9
540	Соус основной	50	0,3	1,6	1,9	79,3	0,004	0,8	0,2	0,05	3,4	4,7	2,1	0,11
348	Компот из сухофруктов	200	0,330	0,016	28,83	118	0,004	0,3	-	0,15	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,0	75	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
Итого						**573,58**								
	9 день													
	ЗАВТРАК													
96	Рассольник ленинградский с мясом	250/12,27	9,44	11,03	12,91	193,38	0,11	8,38	-	2,35	41,1	117,16	32,238	1,93
401	Оладьи с повидлом	100/20	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,75	32,5	5,55	188,98	231	55,96	2,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	15,0	150	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5

Итого						857,38								
№ Рец.	**Прием пищи, Наименование блюда**	**Выход, гр.**	**Пищевые вещества (г)**			**калорийность**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	10 день													
	ЗАВТРАК													
259	Жаркое по-домашнему с курицей	150	14,2	15,7	2,8	246,17	0,26	18,35	0	1	23,7	125,8	37,05	2,9
1041	Лимонный напиток	200	0,5	-	33,85	135,8	0,08	0,8	-	-	360	26	22	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,0	75	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
Итого						**456,97**								