

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы: _____

Уколова

С.М. Уколова

«01» *сентября* 20 *16* г.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской области средней общеобразовательной школы № 1 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза В.И. Фокина с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №1 – завтрак:						
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,1
	Чай	200	0	0	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
	Сосиска отварная	50	6,1	9,5	0,2	114
День № 1 – обед:						
	Щи со свежей капустой	250	5,1	5,1	5,9	75,8
	Сок	200	0,4	0	11,7	50
	Булочка с изюмом	50	4,18	5,26	26,54	183,86
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
	Итого:		27,22	27,47	132,82	883,4
День № 2 – завтрак:						
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
	Рыба тушеная	50	8,75	0,3	3,02	37,5
	Салат из свежей капусты	100	1,4	0	4,6	11,5
	Чай с лимоном	200/3	0,12	0	15,31	61,62
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
День № 2 – обед:						
	Суп рисовый	250	3,1	7,06	10,81	119,11
	Сыр	20	4,68	56,4	0	72,8
	Кофейный напиток б/к	200	2,1	2,39	12,29	131,87
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
	Итого:		29,26	24,53	110,44	794,85
День № 3- завтрак						
	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18
	Тефтели говяжьи	60	6,41	7,03	3,04	106,05
	Компот из ягод	200	0,2	0,2	17,9	72,5
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100

День № 3 – обед:						
Суп молочный с макаронами	250	7,54	7,75	14,31	260,75	
Чай	200	0	0	12,04	48,64	
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	
Пирожок с ягодой	50	0,6	2,99	5,3	51,31	
Итого:		24,55	25,37	133,98	964,43	
День № 4 – завтрак:						
Каша пшеничная молочная	150 50	5,57	6,36	10,26	99,6	
Кофейный напиток б/к	200	2,1	2,39	12,29	131,87	
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	
Сыр	20	4,68	6,4	0	72,8	
День № 4 – обед:						
Рассольник	250	8,06	8,53	18,81	182,43	
Чай с лимоном	200/3	0,12	0	15,31	61,62	
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	
Батон с джемом	30/20	2,56	0,39	21,3	94,6	
Итого:		29,01	26,39	119,07	842,92	
День № 5-завтрак:						
Гороховое пюре	150	13,8	3,07	33,05	196,9	
Котлета говяжья	50	5,34	5,86	2,87	88,37	
Чай с лимоном	200	0,12	0	15,31	61,62	
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	
День №5 – обед:						
Суп рисовый картофельный	250	5,1	5,1	5,9	75,8	
Сок	200	0,4	0	11,7	50	
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	
Итого:		30,78	23,55	110,05	738,69	
День № 6 - завтрак:						
Макаронные отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,1	
Колбаса вареная в/с	50	6,15	12,65	0	138,5	
Чай	200	0	0	12,04	48,64	
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	
День №6– обед:						
Борщ	250	3,1	7,06	10,81	119,11	
Кисель	200	1,38	0	29,04	116,21	
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	
Пряник	100	0,5	0	5,8	26	
Итого:		22,24	27,32	134,13	859,56	
День № 7 - завтрак:						
Каша молочная рисовая	150/7,5	4,44	8,73	15,6	238,93	
Кофейный напиток б/к	200	2,1	2,39	12,29	131,87	

Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
Пончик с начинкой	75	4,18	5,26	26,54	183,86
День № 7– обед:					
Суп гороховый картофельный	250	8,06	8,53	18,81	182,43
Чай с лимоном	200	0,24	0,24	27,95	106,26
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
Сыр	200	1,5	0	4,62	61,6
Итого:		26,44	27,47	146,93	1104,95
День № 8 - завтрак:					
Перловая каша	150	2,72	3,96	21,77	136,5
Тефтели говяжьи	60	6,41	7,03	3,04	106,05
Сок	200	0,4	0	11,7	50
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
День № 8– обед:					
Рассольник	250	3,1	7,06	10,81	119,1
Чай	200	0	0	12,04	48,64
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
Яблоко	200	0,8	0	22,6	92
Итого:		19,35	20,37	123,08	752
День № 9- завтрак:					
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
Сосиски	50	8,75	0,3	3,02	37,5
Чай с лимоном	200/3	0,12	0	15,31	61,62
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
Икра кабачковая	50	0	3,5	3,5	48,5
День № 9– обед:					
Суп рисовый картофельный	250	7,54	7,75	14,31	260,75
Сыр	20	4,64	6,4	0	72,8
Компот фруктовый	200	0,2	0,2	17,9	72,5
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
Итого:		30,46	26,53	118,45	914,12
День № 10– завтрак					
Гречка рассыпчатая	150	7,57	4,7	39	228,63
Биточки	50	5,34	5,86	2,87	88,38
Компот из ягод	200	0,4	0	11,7	50
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
День № 10– обед:					
Суп картофельный с вермишелью	250	1,86	2,3	12,6	141
Сок	200/3	0,12	0	15,31	61,62
Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100
Ватрушка с творогом	75	6,78	12,61	3,18	155,97
Итого:		27,99	27,79	125,78	925,6
Итого за 10 дней:		268,41	257,28	1151,74	8780,52
Соотношение:		1	0,96	4,29	32,71

