

Согласовано
Территориальный отдел
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Нижегородской
области в городе Дзержинске и
Володарском районе

Д.И. Кайков **ГО**
А.И. Андреева
«01» сентября 2016г.

Утверждаю

Директор МАОУ «Гимназия № 1»

О.И. Андроник
«01» сентября 2016г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ МАОУ «ГИМНАЗИЯ 1» П.МУЛИНО
11-18 – ЛЕТ**

Меню разработано на основе Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 г., сборника рецептов блюд и кулинарных изделий издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г.

№ рец.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва/гр			Энергит ич. ценност ь	Витам. С
			белки	жиры	углево ды		
	1 неделя						
	Завтрак 1 день						
337	Яйцо вареное	1\40	5	4,6	0,3	63	
416	Котлета из кур. фарш. с мол.соус..	1\100	15.8	11.6	2.27	251	
332	Макароны отварн. с маслом	1\180	6.77	4.6	43.6	250	
631	Кофейный напиток с молоком	1\200	1,4	-1.6	22,3	105	
	Хлеб пшеничный	1\50	3.8	0.45	24.6	117.5	
	Хлеб ржаной	1\30	1.5	0.3-	13.4	63.0	
			27.9	32.9	99.7	740	
	Обед						
25	Салат Степной	1\100	1,7	5,8	9,1	116	
110	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	1\25\250\1 0	6.0	8.3	13.6	151.2	
437	Тефтели мясные с соусом	1\120\50	16.8	10.1	4.5	181.0	
472	Картофельное пюре	1\180	4.4	6.7	28.8	204.0	
631	Компот из сухофруктов	1\200	0.1	-	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\42	2.1	-0.4	18.8	88.2	Вит. С
	Хлеб пшеничный	1\70	5.3	0.6	34.4	164.5	60 мг.
			28.7	26.1	131	911	
	ВСЕГО:		57	59	231	1651.6	+
	Полдник						
741	Ватрушка с повидлом0	1\100	8.5	5.49	71.4	363.9	
	Кефир	1\200	5,6	-6,4	9,2	120	
	Яблоко	1\150	0,3		12,9	60	
			.				
	Завтрак 2 день						
257	Каша овсяная молочная	1\180	8.2	10.4	40.0	287.6	
439	Цыпленок отварной	1\100	17.6	14.4	0.4	183	
685	Чай с молоком	1\200\50	1,6	1,6	17,3	86	
	Хлеб пшеничный	1\50	3.8	-0.45	24.6	117.5	
	Хлеб ржаной	1\30	1.5	0.4	13.1	63	
			32.7	27.2	96	737	
	Обед						
51	Салат из свеклы с сыром	1\100	5,4	14.2	7,2	178	
337	Яйцо вареное	1\40	5	4,6	0,3	63	
131	Суп картоф. . с рыбой \минтай	1\250\35	11.4	2.8	27.3	175.8	
416	Биточек из курин. фарша	1\100	19.6	11.6	18.2	251	
482	Капуста тушеная со сметан. соусом	1\180\50	6.2	7.6	26.8	195.8	
685	Компот из сухофруктов	1\200	1.2	0.2	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\42	2.1	-0.4	18.8	88.2	
	Хлеб пшеничный	1\70	5.3	0.6	34.4	164.5	
			45.8	23.2	156.4	999	
	ВСЕГО:		78.5	50.4	252.4	1736	
	Полдник						
769	Булочка домашняя	1\100	4.3	7.29	59.3	372.9	

698	Кефирс сахаром Груша	1\200 1,150	5,6 0.45	-6,4 0	23,2 12,9	118 57	
310	Завтрак 3 день Сыр	1\20	5,2	5,3	0	70	
215	Рыба запечённая (минтай)	1\100	18.7	7.1	4.08	155.6	
631	Овощное рагу	1\180	4.8	14.4	26.3	261.4	
	Какао на молоке	1\200	2,8	-3.2	24,7	134	
	Хлеб ржаной	1\30	1.5	0.3-	13.4	63	
	Хлеб пшеничный	1\50	3.8	0.4	24.6	117.5	
			29.2	22.2	83.3	656	
	Обед						
139	Суп картоф. с макаронными издел. с цыпленком	1\250\25	8.0	5.0	21.8	179.6	
294	Сырники творожные со сгущенным молоком	1\180\30	25.6	24.1	40.5	443	
	Кисель	1\200	0	-0	27,1	105	
	Хлеб ржаной.	1\42	2.1	0.4-	18.8	88.2	
	Хлеб пшеничныйт	1\70	5.3	0.6	34.4	165.5	
			45.4	29.2	147.4	999	
	ВСЕГО:		71.6	51.4	230.7	1655	
765	Полдник						
	Пирожок печен.с яблоками	1\100	7.25	7.47	54.1	310.9	
	Ряженка	1\200	6,0	-12-	8,2	170	
	Банан	1\150	2,25	-	31,5	136,5	
431	Завтрак 4 день Печень по-строгановски	1\104	14.2	13.2	3.6	190	
520	Картофельное пюре	1\180	4.3	6.7	28.8	203.9	
685	Чай с сахаром с молоком	1\200	0.1	-	15	57.9	
	Хлеб ржаной	1\30	1.5	-0.3	13.4	63	
	Хлеб пшеничный	1\50	3.8	0.4	24.6	117.5	
			23.9	20.6	85.6	633	
	Обед						
	Икра морковная	1\100					
	Яйцо вареное	1\40					
161	Суп молочный с макарон.изделиями	1\250	5.6	8.0	22.3	182.5	
439	Цыпленок отварной	1\100\	17.6	14.4	0.4	183	
465	Каша гречневая с маслом слив.	1\180\7	7.9	7.2	52.5	298	
	Компот из сухофруктов	1\200	1.0	-	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\42	2.1	-0.4	18.8	88.2	
	Хлеб пшеничный	1\70	5.3	0.6	34.4	164.5	
			39.5	31	159.3	1040	
			64	51.6	245	1673	
	Полдник						
	Печенье сормовское	1\50	3.7	5.9	37.2	208.5	
	Йогурт	1\200\	5.6	6.4	23.2	118	
	Яблоко	1\150	0,6	-	12,9	60	
340	Завтрак 5 день Омлет натур. с зеленым горошк.	1\105\30	11	21.8	2.27	246.8	

+ вит.С
60 мг

416	Биточек из кур. фарша	1\100	19.6	11.6	18.2	252	
692	Кофейный напиток на молоке	1\200	1.4	1.6	22.3	105	
	Хлеб ржаной	1\30	1.5	0.3-	13.4	63	
	Хлеб пшеничны	1\50	3.8	0.4	24.6	117.5	
			37.7	35.7	80.8	785	
	Обед						
78	Рассольник с цыпленком .со	1\250\25\1	11.1	8.9	24.6	205.6	
129	сметаной	0					
310	Рыба запечённая с молочн. соусом	1\100\50	18.7	7.1	4.08	155.6	
472	Картофельное пюре	1\180	4.4	6.7	28.8	.203.9	
685	Компот из сухофр..	1\200	1.0	-0	30,9	122,6	
	Хлеб ржаной	1\42	2.1	0.4	28.8	88.2	
	Хлеб пшеничный	1\52.5	5.3	0.6	34.4	165.5	
	ВСЕГО:		44.2	31.4	291	989	
	Полдник		81.9	67.1	372	1774	
732	Оладьи с повидлом	1\85/20	6.75	7.35	45.9	276.9	
	Молоко	1\200	5,9	6,8	9,9	122,4	
	Апельсин	1\150	1,35	0	12,5	57	
294	6 день Завтрак Запеканка творожная со сгущенным молоком	1\180\30	28.2	24.1	27.8	443	
693	Какао на молоке	1\200	2.8	3.2	24.7	134.0	
	Хлеб ржаной	1\30	1.5	0.3-	13.4	63	
	Хлеб пшеничный	1\50	3.8	0.4	24.6	117.5	
			36.3	28	91.4	758	
439	2 неделя Завтрак 1 день Яйцо вареное	1\40	5	4,6	0,3	63	
215	Цыпленок отварной	1\100	17.6	24.4	0.3	262	
631	Овощное рагу	1\180	7.6	10.3	50.5	265	
	Чай с молоком	1\200	1.0	-	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\30	1.5	-	13.4	63	
	Хлеб пшеничный	1\50	3.8	0.4	24.6	117.5	
			31.5	35.3	120.4	831	
52	Обед Салат Картофельный	1\100	2,4	3,3	15,2	102	
138	Суп гороховый с цыпленом.	1\250\25	13.0	9.6	30.3	224.8	
443	Макаронник с мясом	1\250	20.7	11	51.2	402.3	
631	Компот из свежих яблок	1\200	0.1	-	15	57.9	
	Хлеб ржаной	1\42	2.1	-0.4	18.8	88.2	
	Хлеб пшеничный	1\70	5.3	0.6	34.4	164.5	
			41.3	22	150	938	
	ВСЕГО:		72.8	57.3	270.4	1769	
741	Полдник Ватрушка с повидлом	1\100	8.4	5.5	71.4	363.9	
685	Снежок	1\200	5,6	0,1	7.6	60	
	Яблоко	1\150	0.6	-	12,9	58	
257	Завтрак 2 день Каша молочная манная	1\180	9.4	14.8	48.6	363.3	

Вит. С
60 мг.

Вит. С
60 мг.

416	Котлета из курин. фарша	1\100	19.6	11.6	18.2	251	Вит. С 60 мг.
	Сыр	1\30	5.2	5.2	-	68.8	
693	Кофейный напиток на молоке	1\200	1.6	1.6	22,3	105	
	Хлеб ржаной	1\30	1.5	0.3-	13.4	63	
	Хлеб пшеничный	1\50	3.8	0.4	24.6	117.5	
			39.6	34.1	123	950	
	Обед						
25	Салат Степной	1\100	1,7	5,8	9,1	116	
337	Яйцо вареное	1\40	5	4,6	0,3	63	
162	Суп молочный рисовый	1\250	6.12	6.72	23.2	174	
438	Картофельная запеканка с мясом	1\250	19.5	12.6	30.5	321.3	
	Компот из сухофр.	1\200	1.0	-	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\42	2.1	-0.4	18.8	88.2	
	Хлеб пшеничный	1\70	5.3	0.6	34.4	164.5	
	ВСЕГО:		34.4	20.3	139.1	871	
			74	54.4	262.1	1821	
	Полдник						
769	Булочка домашняя	1\100	7.3	7.29	59.9	372.9	
698	Кефир с сахаром	1\200	5.6	6.4	23.2	118	
	Груша	1\150	0.45	-	12,9	57	
	Завтрак 3 день						
297	Запеканка из творога со сгущ.молок	1\180\30	28.2	24.1	27.8	443	+вит.С 60мг
692	Какао на молоке	1\200	2.8	3,2	24,7	134	
	Хлеб ржаной	1\30	1.5	-0.3	13.4	63	
	Хлеб пшеничный	1\50	3.8	0.4	24.6	117.5	
			35.3	26.4	88.4	729	
	Обед						
71	Свекла со сметаной с яблоками	1\100\	1.9	1.0	10.0	136	
139	Суп картоф.с макаронными изделиями с фрикадельками	1\250\35	6.5	3.7	21.7	143	
309	Рыба тушеная с овощами (минтай)	1\150	20.5	8.3	8.6	187	
463	Рис отварной с масл.слив.	1\180\7	7.9	7.2	52.5	298.9	
439	Компот из сухофруктов	1\200	1.0	-	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\42	2.1	0.4-	18.8	88.2	
	Хлеб пшеничный	1\70	5.3	0.6	34.4	164.5	
	ВСЕГО		36.8	21.7	175.4	1018	
			72.1	48.1	263.8	1747	
	Полдник						
765	Пряники	1\100	7.25	7.4	54.1	310.96	
	Бифидок	1\200	5,6	6,4	8,2	118	
	Банан	1\150	2,3	-	31,5	136,5	
				-			
	Завтрак 4 день						
257	Каша молочная « Дружба»	1\180	8.2	9.18	45	296	
439	Цыпленок отварной	1\100	17.6	18.1	-	246.8	
693	Чай с молоком	1\200\50	1.4	1.6	17.3	86	
	Хлеб ржаной	1\30	1.5	0.3-	13.4	63	
	Хлеб пшеничный	1\50	3.8	0.4	24.6	117.5	
			32.9	29.6	100.3	810	
	Обед						
71	Винегрет овощной	1\100	1,9	10.0	10,0	136	
120	Щи из свежей капусты со сметаной и цыпленком	1\250\25\10	7.0	8.8	10.7	146	

461	Биточек курин. с молочн. соусом	1\100\50	19.6	11.6	14.6	251	Вит.С 60 мг.
332	Макароны отварные	1\180	9.4	6.9	60.6	347.8	
631	Компот из свежих яблок	1\200	1.0	-	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\42	2.1	0.4	18.8	88.2	
	Хлеб пшеничный	1\70	5.3	0.6	34.4	164.5	
	ВСЕГО		44.8	29	171	1121	
	Полдник		77.7	58.6	271.3	1931	
	Печенье «Сормовское»	1\50	3.7	5.9	37.2	208.5	
	Йогурт	1\200	5.6	6,4	8,2	118	
	Апельсин	1\150	1,4	-	12,5	57	
				-			
	Завтрак 5 день						
	Яйцо вареное	1\40					
330	Шницель рыбный с молочн. соус.	1\100\50	21,8	9.7	10.5	207	
472	Картофельное пюре	1\180	4,35	6.7	28.8	203.9	
692	Кофейный напиток с молоком	1\200	1,4	1.6-	22,3	105	
	Хлеб ржаной	1\30	1,5	0.3-	13.4	63	
	Хлеб пшеничный	1\50	3.8	0,4	24.6	117.5	
	Обед		31.7	18.8	68.4	650	
132	Суп «Крестьянский» .с цыпленком со сметаной	1\250\10\25	7.1	9.6	12.	159.6	
358	Сырники творожные со сгущ. мол.	1\180\30	28.2	24.1	40.5	443	+
	Кисель	1\200	0	-0	27,1	105	.
	Хлеб ржаной	1\42	2.1	-0.4	18.8	88.2	
	Хлеб пшеничный	1\70	5.3	0.6-	34.4	164.5	
	ВСЕГО		45.7	42.2	146.2	1080	
			77.4	61	214.6	1730	
	Полдник						
732	Оладьи с повидлом	1\150	6,75	7.35	45.8	276.9	
	Молоко	1\200	5.9	6.8	9,9	122,4	
	Яблоко	1\150	0,6	0	12,9	60	
	Завтрак 6 день						
416	Биточек из курин. фарша	1/100	19,6	11,6	18,2	251	
215	Овощное рагу	1/180	4,7	10,38	21,81	201,85	
	Сыр	1\20	6,2	6,2	--	90	
	Чай с молоком	/200	1,4	1,6	17,3	86	
	Хлеб ржаной	1/30	1,5	0,3	13,4	63	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	
			30	22.7	93	691	

**Таблица
выполнения рекомендуемых норм питания
для школьных завтраков и групп продленного дня.**

Продукты	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего за 10 дней	% отклонение от нормы
Молоко	70	80	196		23,7			100	125	196		720,7	+ 2,8
Творог	12								140			140	+16,6
Сыр	2							21				21	0
Сметана	---											---	---
Говядина	20				89		126					215	+5
Колбасные изделия	10	50				60						110	+10
Рыба свежая	20			118							116	234	+15
Яйцо	9	80				40						120	+33,3
Крупа	10		50						10	44,4		104,4	0
Макароны	7							87,5				87,5	+24
Крахмал	--											---	---
Масло сливочное	7	10	15	5	7		10	10		10	7	74	0
Масло растительное	3			11	6		6		4,2			36,7	+20
Картофель	50			64,2	171		64,2				228	527,4	+4
Овощи свежие	60	30		107,8	100	214,95	107,8					616	+1,6
Фрукты	30		100						100	100		300	0
Сухофрукты													
Хлеб пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	0
Чай	0,2	1	1	1			1					3	+50
Сахар	17	15	15	15	15	15	15	20	30	26	15	188	+5,8

**Таблица
выполнения рекомендуемых норм питания
для школьных завтраков и групп продленного дня.**

Продукты	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего за 10 дней	% отклонение от нормы
Молоко	25				125			125				250	0
Творог	28			150							150	300	=7
Сыр	---											---	---
Сметана	8					15			15	15		60	-25
Говядина	48	15		16	127	16	95	79	11	16	16	509	+6
Колбасные изделия	10	95	38							60		60	40
Рыба свежая	30			5		118			130			304	0
Яйцо	9		56			40		40			5	90	0
Крупа	15			10	15	5	5		69	68		162	=6
Макароны	12			24	51			20	10	51		142	+16
Крахмал	3			10		15					24	48	+60
Масло сливочное	15	15	11,5		17	13	16,5	14	12	20	10	141,4	-6,6
Масло растительное	5		8			271			18		8	47	-6
Картофель	90	197,7	150	100		163	66,75	213	164	40	66,75	1269,2	+40
Овощи свежие	110	114,5	260,4	24,5	50	80	114,5	33	163,7	137	165,5	1226,1	+10
Фрукты	28							100		100		280	0
Сухофрукты	10		20		20		20		20	20		100	0
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	0
Сахар	24	20	20	25	22	20	20	22	20	20	25	214	-12,5

