

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

зам. нач.-ка ТО

И. Андрианова И.А.

« 05 » 09 20 16г.

Утверждаю

Директор МАОУ «Гимназия № 1»

О.И. Андроник

« 01 » сентября 20 16г.



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ МАОУ «ГИМНАЗИЯ 1» П.МУЛИНО
7-10 – ЛЕТ**

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

№ реп.	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						
416	Яйцо вареное	1\40	5.2	4.8	4.0	62.8	
332	Котлета из кур.фарш.с молоч. соус.	1\80\50	15.8	11.6	2.27	251	
631	Макароны отварн. с маслом	1\150\5	5.6	4.3	36.5	211	
	Кофейный напиток с молоком	1\200\50	1,4	1,6	22,3	105	
	Хлеб пшеничный	1\30	3	0.9	12.9	71.7	
	Хлеб ржаной	1\20	1.0	-	6.4	42.1	
			25.1	16.3	78.3	645.6	
	Обед						
25	Салат Степной	1\60	1,7	5,8	9,1	116	
110	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	1\250\25\1 0	6.0	8.3	13.6	151.2	
437	Тефтели мясные с соусом	1\100\50	16.8	10.1	4.5	181.0	
472	Картофельное пюре	1\150	3.1	4.7	24.7	148.0	
631	Компот из сухофруктов	1\200	0.1	-	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\28	1.0	-	8.9	52.6	
	Хлеб пшеничный	1\56,5	2.6	0.4	25.2	117	
			29.6	23.5	107.8	772.4	
	ВСЕГО:		54.7	39.8	186.1	1418	
	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\150	8.2	10.4	40.0	287.6	
439	Цыпленок отварной	1\80	14,8	11,5	0,4	146	
685	Чай с молоком	1\200	1.6	1.6	17.3	86	
	Хлеб пшеничный	1\50	1.0	-	6.4	42.1	
	Хлеб ржаной	1\20	2.6	0.4	18.1	83.6	
			28.0	23.8	82.2	642.3	
	Обед						
51	Салат из свеклы с сыром	1\60	5,4	14,2	7,2	178	
337	Яйцо вареное	1\40	5,0	4,6	0,3	63	
131	Суп картоф. . с рыбой \минтай	1\250\35	8,0	2,8	27,3	175,8	
416	Биточек из курин. фарша	1\80	15.6	9,2	18.2	251	
482	Капуста тушенная со сметан. соусом	1\150\50	4.6	6.2	24.8	170	
685	Компот из сухофруктов	1\200	1.2	0.2	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\28	1.4	-	8.9	52.6	
	Хлеб пшеничный	1\64,5	3.6	0.4	25.2	117	
			34,4	21.2	127.7	889.0	
	ВСЕГО:		62,4	44.0	217.5	1531.3	
	Полдник						
769	Булочка домашняя	1\100	4.3	7.29	59.3	372.9	
	Кефир с сахаром	1\200	5,6	6,4-	23.2	118	

Вит. С
60 мг.

+

Вит.С
60мг

	Завтрак 2 день						
257	Каша молочная манная	1\150	5.9	11.1	32.1	254.1	
416	Котлета из курин. фарша	1\80	19.6	11.6	18.2	251	
	Сыр	1\25	5.2	5.2	-	68.8	
693	Кофейный напиток на молоке	1\200	1.6	1.6	17.3	86	
	Хлеб ржаной	1\20	1.0	-	6.4	42.1	
	Хлеб пшеничный	1\30	2.6	0.4	83.6	83.6	
			35.9	29.9	157.6	785	
	Обед						
25	Салат Степной	1\60	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	
478	Картофельная запеканка с мясом	1\250	19.5	12.6	30.5	321.3	Вит. С 60 мг.
	Компот из сухофр.	1\200	1.0	-	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\28	1.4	-	8.96	52.6	
	Хлеб пшеничный	1\68	3.6	0.4	25.2	117	
	ВСЕГО:		31.6	19.72	118.8	787.5	
			67.52	49.62	276.4	1572.5	
	Полдник						
769	Булочка домашняя	1\60	7.3	7.29	59.9	372.9	
698	Кефир с сахаром	1\200	5.6	6.4	23.	118	
	Груша	1\150	0,45	-	12,9	57	
	Завтрак 3 день						
297	Запеканка из творога со сгущ.молоч	1\150\30	25.2	12.6	27.8	443	
692	Какао на молоке	1\200	1.4	1.6	22.3	105	
	Хлеб ржаной	1\20	1.5	-	9.6	57	
	Хлеб пшеничный	1\37,5	3.5	0.4	18.1	113	
			31.6	14.6	77.8	718	
	Обед						
51	Свекла со сметаной с яблоками	1\60\	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 маслом слив.	1\150\5	5.9	5.4	39.4	224.2	
439	Компот из сухофруктов	1\200	1.0	-	30.9	122.6	+вит.С 60мг
	Хлеб ржаной	1\28	2.1	-	6.4	79	
	Хлеб пшеничный	1\65	4.9	0.4	25.2	158.2	
	ВСЕГО		42.8	18.8	142.2	1049.6	
			74.4	33.4	220	1767.6	
	Полдник						
	Пряники	1\50	7.25	7.47	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 пшеничная молочн. «Дружба»	1\150	8.2	9.18	45	296	
439	Цыпленок отварной	1\80	17.6	18.1	-	246.8	
693	Чай с молоком	1\200	1.4	1.6	17.3	86	
	Хлеб ржаной	1\20	0.9	-	6.4	42.1	
	Хлеб пшеничный	1\38	2.7	0.4	18.1	83.6	
			30.8	29.3	86.8	753	
	Обед						
71	Винегрет овощной	1\60	1,9	10	10	136	

120	Щи из свежей капусты со сметаной и цыпленком	1\250\25\10	7.0	8.8	10.7	146	Вит.С 60 мг.
461	Биточек из кур. фарш с молочн соус	1\80\50	19.6	11.6	14.6	251	
332	Макароны отварные	1\150	6.8	5.1	43.9	253.2	
639	Компот из свежих яблок.	1\200	1.0	-	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\28	1.5	0.3	13.4	63	
	Хлеб пшеничный	1\52,5	3.8	0.4	24.6	117	
	ВСЕГО		39.7	26.2	138.1	806.8	
	Полдник		70.5	55.5	224.9	1559.8	
	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	0	12,5	57	
				-			
	Завтрак 5 день						+ вит.С 60 мг.
337	Яйцо вареное	1\40	5,0	4,6	0,3	63	
330	Шницель рыбный с молочн. соус.	1\80\50	21,8	9,7	10,5	207	
472	Картофельное пюре	1\150	4,35	6,7	21,6	152,9	
685	Кофейный напиток с молоком	1\200	1,4	-1,6	22,3	105	
	Хлеб ржаной	1\20	1,0	-	6,4	42,1	
	Хлеб пшеничный	1\37,5	2,6	0,4	18,1	83,6	
	Обед		29.85	-16.8	71.6	542	
132	Суп «Крестьянский» с цыпл. со сметаной	1\250\25\10	7.1	9.6	12.1	159.6	
294	Сырники творожные со сгущенным молоком	1\150\30	28.2	18	40.5	333	
648	Кисель.	1\200	1.0	-	30.9	122.6	
	Хлеб ржаной	1\28	0	-0	27,1	105	
	Хлеб пшеничный	1\68	3.6	0.4-	25.2	117	
	ВСЕГО		44	35.5	126.8	895.8	
			73.8	52.3	194.8	1437.8	
732	Полдник						
698	Оладьи с повидлом	1\150	6,75	7.35	45.88	276.9	
	Молоко	1\200	5.6	6.4	23.2	118	
	Яблоко	1\150	0,6	0	12.9	60	
	Завтрак 6 день						
416	Биточек из курин. фарша	1/80	19,6	11,6	18,2	251	
215	Овощное рагу	1/150	4,7	10,38	21,81	201,8	
	Чай с молоком	1/200	1,6	1,6	-17,3--	86	
	Сыр	1\20	6,2	6,2	0	90	
	Хлеб ржаной	1/20	1,5	0,3	13,4	63	
	Хлеб пшеничный	1/37,5	2,8	0,4	24,6	86,9	
			28,6	22,68	92,9	660	

**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

