

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. Анюткина 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

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|----------|------|------|-------|--------|--|
| | Груша | 1\150 | 0,45 | - | 12,9 | 57 | |
| | Завтрак 3 день | | | | | | |
| 310 | Сыр | 1\20 | 5,2 | 5,3 | 0 | 70 | |
| 215 | Рыба запеченная (минтай) | 1\80 | 14,9 | 7.1 | 4.08 | 155.6 | |
| 693 | Овощное рагу | 1\150 | 3.1 | 6.1 | 19.6 | 142 | |
| | Какао на молоке | 1\200 | 2,8 | -3,2 | 24,7 | 134 | |
| | Хлеб ржаной | 1\20 | 1 | - | 6.4 | 42.1 | |
| | Хлеб пшеничный | 1\50 | 2.6 | 0.4 | 18.1 | 83.6 | |
| | | | 24.5 | 13.6 | 48.2 | 481.2 | |
| | Обед | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с макарон. изд.с | 1\250\25 | 8.0 | 5.0 | 21.8 | 179.6 | |
| 294 | цыпленком | | | | | | |
| 697 | Сырники творожные со сгущенным | 1\150\30 | 23.6 | 24.1 | 40.5 | 443 | |
| 648 | молоком | | | | | | |
| | Кисель | 1\200 | 0 | -0 | 27,1 | 105 | |
| | Хлеб ржаной. | 1\28 | 1.4 | - | 8.9 | 52.5 | |
| | Хлеб пшеничный | 1\70 | 3.6 | 0.4 | 25.2 | 117 | |
| | | | 37.6 | 29.5 | 127.3 | 914.5 | |
| | ВСЕГО: | | 62.1 | 43.1 | 175.5 | 1395.7 | |
| 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 | |
| | | | | - | | | |
| | Завтрак 4 день | | | | | | |
| 431 | Печень по-строгановски | 1\104 | 14.2 | 13.2 | 3.6 | 190 | |
| 520 | Картофельное пюре | 1\150 | 3.1 | 4.7 | 24.7 | 148 | |
| 685 | Чай с молоком | 1\200 | 0.1 | - | 15 | 57.9 | |
| | Хлеб ржаной | 1\48 | 1.0 | - | 6.4 | 42.1 | |
| | Хлеб пшеничный | 1\50 | 2.6 | 0.4 | 18.1 | 83.6 | |
| | | | 21.0 | 18.3 | 67.8 | 521.6 | |
| | Обед | | | | | | |
| 78 | Икра морковная | 1\60 | 2.0 | 7,5 | 9,2 | 111 | |
| 337 | Яйцо вареное | 1\40 | 5,0 | 4.6 | 0,3 | 63 | |
| 161 | Суп молочный с макарон.изделиями | 1\250 | 5.6 | 8.0 | 22.3 | 182.5 | |
| 439 | Цыпленок отварной | 1\80 | 17.6 | 14.4 | 0.4 | 183 | |
| 465 | Каша гречневая с малом слив. | 1\150\5 | 5.9 | 5.4 | 39.4 | 224 | |
| 631 | Компот из сухофруктов | 1\200 | 1.0 | - | 30.9 | 122.6 | |
| | Хлеб ржаной | 1\28 | 1.4 | - | 8.9 | 52.6 | |
| | Хлеб пшеничный | 1\70 | 3.6 | 0.4 | 25.2 | 117 | |
| | | | 35.1 | 28.2 | 127.1 | 881.7 | |
| | | | 56.1 | 46.5 | 194.9 | 1403.3 | |
| | 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 | 57 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Вит.С
60мг

+ вит.С
60 мг

| | | | | | | | |
|-----|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| | 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 |

