

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника Юго-Западного
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Оренбургской
области



Е.В.Борисенков

« 24 » 09 2019 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения "Гамалеевская средняя общеобразовательная
школа №1" Сорочинского городского округа Оренбургской
области



Е.Н.Гладкова

« 24 » 09 2019 г.

Примерное 12- дневное меню для Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Гамалеевская средняя общеобразовательная школа №1" Сорочинского городского округа Оренбургской области

[illegible]

[illegible]

День\№ р-ры	Наименование блюد	Выход 7-10 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
4 день	Завтрак																										
№168	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом сливочным	150	13.89	16.01	35.83	292.58	0.07	0.07	0.05	0.02	104	29.33	120.83	0.33	200	22.22	25.61	57.33	468.13	0.11	0.11	0.08	0.04	166.67	46.93	193.33	0.53
№384	Кисель из концентрата плод./ягод.	200	1.36		22.02	116.19					1			0.1	200	1.36		22.02	116.19				1				0.1
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76
	Фрукты	100	0.2	0.2	4.9	33.75	0.015	5	2.5	0.1	8	0.2	4.5	1.1	100	0.2	0.2	4.9	33.75	0.015	5	2.5	0.1	8	0.2	4.5	1.1
			18.29	16.61	80.95	526.12										26.62	26.21	102.45	701.67								
	Обед																										
№ 62	Салат из картофеля с солёными огурцами с маслом растительным	100	0.84	3.43	7.07	60.69	0.00	7.21	0.00	0.42	25.20	10.29	17.64	0.84	100	0.84	3.43	7.07	60.69	0.00	7.21	0.00	0.42	25.20	10.29	17.64	0.84
№ 233	Суп-лапша с курицей	200	8.08	5.84	38.72	237.84	0.08	0.32	0.56	0.08	25.28	11.60	76.24	0.96	250	10.10	7.30	48.40	297.30	0.10	0.40	0.70	0.10	31.60	14.50	95.30	1.20
№246	Сосиска отварная	80	13.54	11.94	8.58	257.74	0.00	0.74	0.29	3.49	77.97	18.62	#####	1.17	100	16.92	14.92	10.72	322.18	0.00	0.92	0.36	4.36	97.46	23.28	#####	1.46
№132	Капуста тушеная	150	5.53	8.83	17.32	122.94	0	23.68	0.1	0.9	60.4	21.78	42.58	1.36	200	7.37	11.77	23.09	163.92	0	31.57	0.13	1.2	80.53	29.04	56.77	1.81
№ 389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0.02	0.2	14	8	14	2.8	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0.02	0.2	14	8	14	2.8
	Кондитерское изделие	50	6	0.45	21	108	0.24			1.2	27.6	100.8	39.6	2.28	50	6	0.45	21	108	0.24			1.2	27.6	100.8	39.6	2.28
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76
			37.83	30.89	131.09	955.61										45.07	38.27	148.68	1120.49								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56.12	47.50	212.04	1481.73										71.69	64.48	251.13	1822.16								

	ИТОГО ЗА ЛЕНЬ		39.17	57.22	183.38	1585.57									46.77	65.96	209.50	1825.14								
--	------------------	--	-------	-------	--------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53.6	72.6	210.1	1604.9									64.7	89.6	236.3	1930.0								
--	------------------	--	------	------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	------	------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57.39	68.73	267.69	1724.06									66.58	78.64	310.42	2017.97								
--	------------------	--	-------	-------	--------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-10 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
8 день	Завтрак																										
№168	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150	4.9	5.27	29.09	183.69	0.062	0.431			101.77			0.384	200	6.53	7.03	38.7	244.92	0.082	0.573			135.62			0.512
№ 397	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	1.59	0.06	0.19	0.17	152.2	21.34	124.6	0.48	200	4.08	3.54	17.58	118.6	1.59	0.06	0.19	0.17	152.2	21.34	124.6	0.48
	Фрукты	100	0.2	0.2	4.9	33.75	0.015	0.5	2.5	0.1	8	0.2	4.5	1.1	100	0.2	0.2	4.9	33.75	0.015	0.5	2.5	0.1	8	0.2	4.5	1.1
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76
			12.02	9.41	69.77	419.64										13.65	11.17	79.38	480.87								
	Обед																										
№41	Салат из моркови с сахаром с маслом растительным	100	2.74	7.08	9.58	112.93	0.08	3.38	0.98	0.08	19.61	24.18	65.36	0.9	100	2.74	7.08	9.58	112.93	0.08	3.38	0.98	0.08	19.61	24.18	65.36	0.9
№ 95	Суп из овощей с курицей	200	1.44	3.28	8.08	66.56	0.08	6.80	0.08	0.07	24.08	16.88	37.84	0.80	250	1.80	4.10	10.10	83.20	0.10	8.50	0.10	0.09	30.10	21.10	47.30	1.00
№228	Рыба тушёная	100	19.00	1.20	1.00	182.80	0.20	0.60	0.20	1.20	79.60	64.80	####	1.20	100	19.00	1.20	1.00	182.80	0.20	0.60	0.20	1.20	79.60	64.80	####	1.20
№119	Пюре гороховое	150	14.1	6.9	18.45	257.5	0.56	0	0.87	0	80.63	73.85	228.6	4.7	200	18.8	9.2	24.6	342.93	0.75	0	1.16	0	107.47	98.53	305.33	6.27
№384	Кисель из концентрата	200	1.36		22.02	116.19					1			0.1	200	1.36		22.02	116.19				1				0.1
№458	Ватрушка с творогом	70	2.8	4.72	21.36	140	0.032				6.152			0.336	70	2.8	4.72	21.36	140	0.032				6.152			0.336
	Хлеб ржаной "Ларницкий"	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.1	0	0	0.4	9.2	13	34	0.8	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.1	0	0	0.4	9.2	13	34	0.8
			44.28	23.58	98.69	959.58										49.34	26.70	106.86	1061.65								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56.30	32.99	168.46	1379.22										62.99	37.87	186.24	1542.52								

День № р-ры	Наименование блюد	Выход 7-10 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
9 день	Завтрак																										
№ 282	Биточки мясные запеченные под соусом с рисом	80/150 /50	6.72	8	57.76	665.92	0	0.16	0	0.096	58.72	41.28	140.8	0.96	100/20 0/50	11.2	13.33	96.27	1109.87	0	0.27	0	1.6	97.87	68.8	234.67	1.6
	Кондитерское изделие	50	6	0.45	21	108	0.24			1.2	27.6	100.8	39.6	2.28	50	6	0.45	21	108	0.24		1.2	27.6	100.8	39.6	2.28	
№ 389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0.02	0.2	14	8	14	2.8	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0.02	0.2	14	8	14	2.8
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76
			16.56	8.85	117.16	942.32										21.04	14.18	155.67	1386.27								
	Обед																										
№ 53	Салат из картофеля с солёными огурцами с маслом растительным	100	4.4	8.8	6.9	120.5	0	3.3	31.5	2.2	144.1	2.2	98.3	1.2	100	4.4	8.8	6.9	120.5	0	3.3	31.5	2.2	144.1	2.2	98.3	1.2
№35	Свекольник с курицей	200	1.54	5.07	8.04	83.33	0.04	5.56			25.04			1.056	250	1.93	6.34	10.05	104.16	0.05	6.95			31.3			1.32
№278	Бефстроганов из курицы	80	9.33	7.60	5.33	314.80	0.00	1.07	0.00	0.00	8.93	4.13	18.27	0.27	100	11.66	9.50	6.66	393.50	0.00	1.34	0.00	0.00	11.16	5.16	22.84	0.34
№171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	5.8	9.74	41.14	275	0.05	0	0	0	39.65	26.38	201.6	1.19	200	7.73	12.99	54.85	366.67	0.067	0	0	0	52.87	35.17	268.8	1.59
№372	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0.01	0.1	14.2	5.14	4.4	0.95	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0.01	0.1	14.2	5.14	4.4	0.95
	Фрукты	100	0.2	0.2	4.9	33.75	0.015	5	2.5	0.1	8	0.2	4.5	1.1	100	0.2	0.2	4.9	33.75	0.015	5	2.5	0.1	8	0.2	4.5	1.1
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76
			24.27	31.97	112.39	1025.58										28.92	38.39	129.44	1216.78								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40.83	40.82	229.55	1967.90										49.96	52.57	285.11	2603.05								

День\№ р-ры	Наименование блюد	Выход 7-10 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
10 день	Завтрак																										
№449	Оладьи с маслом	150	6.53	7.03	38.78	244.96	0.28	2.06			349			1.84	200	8.71	9.37	51.71	326.61	0.37	2.75			465			2.45
№213	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0	0	22	0	0	1	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0	0	22	0	0	1
№372	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0.01	0.1	14.2	5.14	4.4	0.95	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0.01	0.1	14.2	5.14	4.4	0.95
№458	Булочка с сыром	60/10	6.45	7.27	17.77	162.25	0.06	0.1	0	0	133.28	0.2	4.5	0.87	60/10	6.45	7.27	17.77	162.25	0.06	0.1	0	0	133.28	0.2	4.5	0.87
			18.22	19.06	84.71	584.81										20.4	21.4	97.64	666.46								
	Обед																										
№51	Салат витаминный с маслом растительным	100	1.2	4.9	10.1	86.7	0	10.3	0	0.6	36	14.7	25.2	1.2	100	1.2	4.9	10.1	86.7	0	10.3	0	0.6	36	14.7	25.2	1.2
№233	Суп с макаронами с курицей	200	2.26	2.29	17.41	0.09	0.09	6.6			19.68	21.6	53.32	0.87	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.11	8.25			24.6	27	66.65	1.09
№182	Тефтели из мяса с рисом	80	14.66	21.65	15.1	313.82	0.08	2.56			17.84			1.79	100	18.32	27.06	18.88	392.28	0.1	3.2			22.3			1.24
№321	Картофель отварной	150	4.8	8.42	19.95	134.8	0.15	7.73	0.08	1.05	27.6	22.05	64.73	0.9	200	6.4	11.22	26.6	179.73	0.2	10.31	0.11	1.4	36.8	29.4	86.31	1.2
№587	Соус красный основной	50	1.3	2.4	4.2	34	0.075	0.04	0.028	0.15	7.9	3	5.32	0.48	50	1.3	2.4	4.2	34	0.075	0.04	0.028	0.15	7.9	3	5.32	0.48
№ 392	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	1.4	2.8	0.28	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	1.4	2.8	0.28
	Кондитерское изделие	50	6	0.45	21	108	0.24			1.2	27.6	100.8	39.6	2.28	50	6	0.45	21	108	0.24			1.2	27.6	100.8	39.6	2.28
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76
			33.13	40.53	120.96	821.01										38.96	49.31	135.74	1068.4								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51.35	59.59	205.67	1405.82										59.36	70.71	233.38	1734.86								

День № р-ры	Наименование блюдо	Выход 7-10 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
11 день	Завтрак																										
№304	Плов из отварной курицы	150	2.79	34	30.78	560.32	0.62	0.37			14.72			2.3	200	3.72	45.33	41.05	747.09	0.084	0.504			19.95			3.129
№376	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	25.4	94	0.03	46.8	0	0	32.4	21	25	0.7	200	0.6	0	25.4	94	0.03	46.8	0	0	32.4	21	25	0.7
№458	Ватрушка с творогом	70	2.8	4.72	21.36	140	0.03				6.15			0.34	70	2.8	4.72	21.36	140	0.03				6.15			0.34
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76
			9.03	39.12	95.74	877.92										9.96	50.45	106.01	1064.69								
	Обед																										
№20	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1.46	11.54	7.29	134.3	0	12.63	0.61	0	37.89	16.03	28.41	0.86	100	1.46	11.54	7.29	134.3	0	12.63	0.61	0	37.89	16.03	28.41	0.86
№ 81	Суп гороховый с курицей	200	6.40	4.24	13.68	114.88	0.16	0.64	0.08	0.56	29.44	26.48	67.36	2.00	250	8.00	5.30	17.10	143.60	0.20	0.80	0.10	0.70	36.80	33.10	84.20	2.50
№317	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5.52	5.3	35.33	211.1	0.06				9.32			0.74	200	7.36	7.06	47.1	281.46	0.08				12.42			0.98
№278	Бефстроганов из курицы	80	9.33	7.60	5.33	314.80	0.00	1.07	0.00	0.00	8.93	4.13	18.27	0.27	100	11.66	9.50	6.66	393.50	0.00	1.34	0.00	0.00	11.16	5.16	22.84	0.34
№393	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	-	14.2	2.4	4.4	0.36	200	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	-	14.2	2.4	4.4	0.36
	Кондитерское изделие	50	6	0.45	21	108	0.24			1.2	27.6	101	39.6	2.28	50	6	0.45	21	108	0.24			1.2	27.6	101	39.6	2.28
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76
			31.68	29.55	116.03	1028.68										37.45	34.27	132.55	1206.46								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40.71	68.67	211.77	1906.60										47.41	84.72	238.56	2271.15								

День\№ р-ры	Наименование блюد	Выход 7-10 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11- 17г	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12день	Завтрак																										
№ 282	Котлета натуральная из мяса	80	14.56	23.04	0.8	257.12	0	0.48	0	0	11.2	17.6	145.6	2.24	100	18.2	28.8	1	321.4	0	0.6	0	0	14	22	182	2.8
№119	Пюре гороховое	150	18.8	9.2	24.6	210	0.75	0	1.16	0	108	98.5	305	6.27	200	25.07	12.27	32.8	280	1	0	1.55	0	143	131	406	8.36
№587	Соус красный основной	50	1.3	2.4	4.2	34	0.075	0.04	0.028	0.15	7.9	3	5.32	0.48	50	1.3	2.4	4.2	34	0.075	0.04	0.028	0.15	7.9	3	5.32	0.48
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	1.32	21	28.2	94.8	2.34
№ 392	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0	-	-	11	1.4	2.8	0.3	200	0.07	0.02	15	60	-	0	-	11	1.4	2.8	0.3	
	Фрукты	100	0.2	0.2	4.9	33.75	0.02	5	2.5	0.1	8	0.2	4.5	1.1	100	0.2	0.2	4.9	33.75	0.02	5	2.5	0.1	8	0.2	4.5	1.1
			37.77	35.26	67.7	678.47										47.68	44.09	76.1	812.75								
	Обед																										
№33	Салат из свеклы с маслом растительным	100	2.74	7.08	9.58	112.93	0.08	3.38	0.98	0.08	19.61	24.18	65.36	0.9	100	2.74	7.08	9.58	112.93	0.08	3.38	0.98	0.08	19.61	24.18	65.36	0.9
№87	Суп с рыбными консервами	200	8.6	8.4	14.33	167	1	9.11	0.05	0	45.3	19.9	38.8	1.26	250	10.75	10.5	17.91	208.75	0.7,5	0.01	0.05	0	40.3	19.9	38.8	0.8
№186	Картофель тушёный с говядиной	150	13.82	15.52	14.83	253.2	0.135	7.26	0.18	0	34.97	220.5	45.56	4.15	200	18.42	20.69	19.77	377.6	0.18	9.68	0.24	0	43.63	294	60.75	5.53
	Кондитерское изделие	50	6	0.45	21	108	0.24			1.2	27.6	101	39.6	2.28	50	6	0.45	21	108	0.24		1.2	27.6	101	39.6	2.28	
№384	Кисель из концентрата плод./ягод.	200	0	0	24.6	91	0	0	0	0	0.7	0	0	0.1	200	0	0	24.6	91	0	0	0	0.7	0	0	0.1	
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	0	0.4	9.2	13.2	33.6	0.76	40	2.84	0.4	18.2	83.6	0.08	0	1.32	21	28.2	94.8	2.34	
			34.00	31.85	102.54	815.73										40.75	39.12	111.06	981.88								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71.77	67.11	170.24	1494.20										88.43	83.21	187.16	1794.63								