

Согласовано:

Начальник ТО Управления Федеральной Службы по надзору в сфере защиты прав Потребителей и благополучия человека по Самарской области в Сергиевском районе


Л.Ф. Астафьева
«06» 02 2012 года

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Новое Якушкино


А.В.Лим

«30» ноября 2012 года



**Примерное меню пищевой ценности приготавливаемых блюд
ГБОУ СОШ с. Новое Якушкино
муниципального района Исаклинский
Самарской области**

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет- 18 лет

№	Прием пищи (обед) Наименование блюда	Масса Порции(г)		Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)		
		с 7-11 лет	с 12- 18лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р Мг	Ее
1.	Икра из свеклы С р/масл	50/15	50/15	0,5	2,0	3,0	43	0	4	0	0	23	31 11	1,0
2.	Макароны отв. С масл.	150/20	160/20	4,1	0,4	19,0	98	0,04	0	0	0	8	23 12	0,6
3.	Курица жар. (в духовке)	100	100	15,7	5,93	0,5	153	0,05	0,15	0,05	0	15,6	169 15,63	1,2
4.	Чай с сах.	200\15	200\15	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0	14	23 12	2,0
5.	Хлеб	35	35	2,3	0	17,5	83	0	0	0	0	7	14 5	5
	Итого:	535	545	22,9	8,33	63,53	437	0,09	4,15	0,05	0	67,6	260 55,63	4,8

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно.

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет- 18 лет

Приём пищи (обед) Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	с 7-11 лет	с 12- 18лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
Салат из белокочанной капусты	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,02		30,97	13	14	0,39
Макароны отваренные с маслом сливочным	160\20	160\20	4,2	0,5	20,0	100	0,05	0	0	0	9	24	14	0,8
Котлета из говядины	50	50	7:95	7,2	8,0	131	0,04	Сл.	Сл.	0	6	65	14	0,75
Чай с сахаром	200\15	200\15	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0	14	23	12	0,2
Хлеб	35	35	0,9	0	4,4	30	0	0	0	0	8	37	9	0,9
Овощи по сезонам	50\50	50\50	2,8	0	0,6	16	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2
Итого	555	595	17,07	10,74	53,62	389	0,12	29,08	0,06	0	77,97	182	73	4,24

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно.

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет- 18 лет

Приём пищи (обед) Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	с 7-11 лет	с 12- 18лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
Сосиски отварные			7.4	16.8	1	186	0	0	0	0	24	111	14	1
Капуста тушенная	150	150	3.8	6.9	16.1	141	0.03	26	0	0	87	60	40	0.2
Картофельное пюре с маслом	150\20	160\20	2.3	4.5	14.6	109	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
Чай с сахаром	200\15	200\15	0.3	0	15.2	60	0	0	0	0	14	23	12	2
Хлеб	35	35	2.3	0	17.5	83	0	0	0	0	7	14	5	0
Итого	615	615	16.1	28.2	64.4	579	0,12	30	0	0	160	263	91	3.9

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно.

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет- 18 лет

Прием пищи (обед) Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	с 7-11 лет	с 12-18лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Ee
Винегрет с р/м	50/50	50/50	2,8	0	0,6	60	0,02	6	0,04	0	10	20	10	16
Картофельное пюре с масл.	150/20	160/20	2,3	4,5	14,6	109	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
Пирожок печен. сл.	1/60	1/60	5	2	57	271	0	7	0	0	46	78	16	2,0
Кисель	200/10	200/10	0	0	9,98	119	0	0	0	0	20	0	0	0.3
Хлеб	35	35	0,9	0	4,4	30	0	0	0	0	8	37	9	0,9
Итого:	545	555	11	6,5	86,58	589	0,11	17	0,04	0	112	190	55	19,9

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно.

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет- 18 лет

№	Приём пищи: (обед) Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7-11 лет	с 12-18лет	Б	Ж	У		ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	Каша молочная рисовая	160/20	180/20	6,34	10,29	45,9	245	-	-	0,05	0,03	45,25	-	19,95	0,91
2	Хлеб с маслом сливочным	40/10	40/10	45	2,35	17,58	83	-	-	-	-	8,2	1,9	19,99	0,02
3	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,30	0	15,2	65	0	0	0	0	17	24	12	2,0
4	Хлеб	50	50	11	-	5,5	35	0	0	0	0	8	37	9	0,9
	Итого:	450	470	2,64	12,64	96,82	423	-	-	0,05	0,03	78,45	62,9	60,94	3,83

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно.

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет- 18 лет

№	Приём пищи: (обед) Наименование блюда:	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (гр)				Минеральные вещества(мг)			
		с 7-11 лет	с 12-18лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	Каша молочная пшеничная	150/20/15	160/20/15	7,34	11,29	46,9	250	0,04	0,6	0,06	0,06	45,25	-	19,95	0,91
2	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0	14	23	12	0,2
3	Хлеб с маслом сыром	40/10/25	400/10/25	8,65	14,95	17,58	270	0	0	0,05	0,04	10,2	17	10,04	0,04
	Итого	390	400	16,25	26,24	79,68	587	0,04	0,6	0,11	0,10	69,45	40	41,99	1,15

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно.

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет- 18 лет

№	Прием пищи (обед) Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые Вещества (г)			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7-11 лет	с 12-18лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1.	Картофельное пюре с сл. маслом	150/20	160/20	3,5	6,75	21,9	109	0,09	8	0	0	42	82,5	40	1,4
2.	Рыбные тефтели с соус.	60/50	60/50	15,3	1,8	4,5	104	0,06	6	0,04	0	26	104	15,5	1,0
3.	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0	14	23	12	0,2
4.	Хлеб	60	60	4,6	0	35	166	0	0	0	0	14	28	10	0
	Овощи по сезону	50/50	50/50	2,8	0	0,6	20,02	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2
	итого:	520	520	26,5	8,55	77,2	459	0,17	20	0,08	0	106	257,5	87,5	3,8

Витаминация третьих блюд проводите ежедневно.

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет- 18 лет

Прием пищи (обед) Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (кКАЛ)	Витамины (мер)				Минеральные вещества (мг)			
	с 7-11 лет	с 12-18лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1.Плов рисовый с курицей	75/125	75/125	22,0	10,6	9,0	248	0,12	23	0,60	0	50	156	34	1,7
2.Салат из моркови	100/15	100/15	1,04	4,18	7,8	39	0	4,5	0	0	23,8	37	12	1,05
3.Чай с сахаром.	200/15	200/15	0,3	-	15,2	60	0	0	0	0	14	23	12	2,0
4.Хлеб	70	70	1,8	-	8,8	54	0	0	0	0	8	37	9	0,9
Итого:	445	445	25,14	14,78	40,8	401	0,12	27,5	0,6	0	95,8	253	67	5,65
(овощи по сезону)														

С - витаминизация третьих блюд проводится ежедневно.

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет- 18 лет

Прием пищи (обед) Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ККАЛ)	Витамины (мер)				Минеральные вещества (мг)			
	с 7-11 лет	с 12-18лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1. Борщ с мясом со сметаной	250/25/15	250/25/15	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	9,98	6,7	1,0	59,14	111	14	0,88
2. Пирожок печеный	1/50	1/50	5,0	2,0	57	271	7	0	0	46	78	16	20	2,0
3. Компот из с/фр	200/20	200/20	-	-	9,98	104	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
4. Хлеб	70	70	1,8	-	8,8	54	-	-	-	-	8	37	9	0,9
Итого:	570	570	9,88	3,74	81,2	493,98	7	0	0	46	145,34	163	43	3,83
(овощи по сезону).														

Витаминизация третьих блюд проводите ежедневно.

День: четвёртый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет- 18 лет

Прием пищи (обед) Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ККАЛ)	Витамины (мер)				Минеральные вещества (мгг)			
	с 7-11 лет	с 12-18лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1.Котлета из говядины	50	50	15,9	14,4	16,0	261	0,08	сл	сл	0	11	131	28	1,5
2.Каша гречневая рас. с масл. сл.	160/20	160/20	5,9	1,6	30,5	163	0,14	0	0	0	32	140	38	3,2
3.Компот из фрук.	200/20	200/20	0	0	9,98	104	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
4.Хлеб	60	60	1,8	0	8,8	60	0	0	0	0	18	74	18	1,8
Итого:	470	470	23,6	16	65,28	588	0,22	0	0	0	61,2	345	84	6,53

С - витаминизация третьих блюд проводите ежедневно.