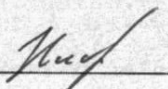


СОЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Андреевская ООШ»

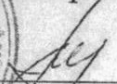
 С. А. Никитин



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»



 Т. В. Меркулова

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО и СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: старше 12 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры		
1	1	<b>Завтрак</b>	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8,67	7,50	43,39	258,41	3,01		
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686		
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,86	11,20	9,33	153,53	3,01		
						<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>15,58</b>	<b>18,71</b>	<b>67,80</b>	<b>473,13</b>	
				<b>Обед</b>	1 блюдо	Уха рыбацкая (минтай).	200	1,97	1,97	10,89	199,79	199
					2 блюдо	Гуляш из курицы филе	100	13,51	15,16	3,71	295,58	260
					гарнир	Рис отварной.	150	5,03	8,12	40,00	237,22	511
					напиток	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,31		27,74	115,56	39,01
					хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
						<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>23,59</b>	<b>25,80</b>	<b>102,59</b>	<b>709,73</b>	
			<b>Итого за день:</b>		<b>1200</b>	<b>39,17</b>	<b>44,51</b>	<b>170,39</b>	<b>1 182,86</b>			
1	2	<b>Завтрак</b>	гор. блюдо	Омлет натуральный	200	9,45	8,69	12,19	201,21	340,01		
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686		
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,66	9,20	23,66	153,53	3,01		
				Бутерброд с повидлом	50	1,11	0,39	19,57	54,67			
				<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>17,27</b>	<b>18,29</b>	<b>70,50</b>	<b>470,60</b>			
				<b>Обед</b>	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (окорок)	200	4,36	8,88	9,22	123,01	124,01
					2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12,30	9,76	7,67	150,20	431-2004
					гарнир	Макароны отварные.	150	5,64	4,99	36,00	221,65	516
					напиток	Компот из изюма	200	0,48	0,11	33,12	116,55	430
					хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>25,55</b>	<b>24,29</b>	<b>106,26</b>	<b>710,21</b>			
			<b>Итого за день:</b>		<b>1200</b>	<b>42,82</b>	<b>42,58</b>	<b>176,76</b>	<b>1 180,81</b>			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	<b>Завтрак</b>	гор. блюдо	Каша рисовая с маслом	200	3,97	6,65	29,82	208,76	3,01
	гор. напиток		Чай с сахаром	200	0,02	0,01	15,83	60,00	430	
	хлеб		Бутерброд с сыром и маслом	100	13,13	11,20	21,66	203,53	3,01	
			<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>17,12</b>	<b>17,86</b>	<b>67,31</b>	<b>472,29</b>	
		<b>Обед</b>	1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной (окорок)	200	3,90	6,45	17,26	143,70	110,01
	2 блюдо		Фрикадельки куриные на пару	100	10,90	12,20	14,03	264,68	101,01	
	гарнир		Греча отварная.	150	8,72	6,61	39,44	251,55	186	
	напиток		Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430	
	хлеб черный		Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
			<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>26,31</b>	<b>25,82</b>	<b>105,96</b>	<b>818,73</b>	
<b>Итого за день:</b>					<b>1200</b>	<b>43,43</b>	<b>43,68</b>	<b>173,27</b>	<b>1 291,02</b>	
1	4	<b>Завтрак</b>	гор. блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	16,22	15,33	49,24	328,17	326
	гор. напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	15,19	62,38	686	
	хлеб		Бутерброд с сыром	100	2,21	4,10	6,33	125,40	3,01	
			<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>18,51</b>	<b>19,44</b>	<b>70,76</b>	<b>515,95</b>	
		<b>Обед</b>	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	200	7,64	7,73	29,00	191,22	139
	2 блюдо		Плов из свинины карбонат	250	16,44	15,74	51,53	548,97	443	
	напиток		Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430	
	хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
			<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>26,80</b>	<b>24,52</b>	<b>114,01</b>	<b>817,65</b>	
<b>Итого за день:</b>					<b>1200</b>	<b>45,31</b>	<b>43,96</b>	<b>184,77</b>	<b>1 333,60</b>	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
1	5	<b>Завтрак</b>	гор. блюдо	Каша манная с маслом	200	7,08	8,22	32,06	223,00	3,01
			гор. напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2,21	7,10	6,33	125,40	3,01
			<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>15,99</b>	<b>16,92</b>	<b>77,09</b>	<b>500,40</b>	
		<b>Обед</b>	1 блюдо	Суп овощной со сметаной (окорок)	200	4,60	4,70	13,44	145,34	0,01
			2 блюдо	Шницель по-ижорски (минтай и филе кур.)	100	13,64	11,20	11,78	306,12	235
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,27	10,20	28,99	149,48	520
			напиток	Сок разливной	200	1,70	0,01	29,20	92,00	639
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
			<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>26,91</b>	<b>27,15</b>	<b>101,91</b>	<b>710,40</b>	
		<b>Итого за день:</b>			<b>1200</b>	<b>42,90</b>	<b>44,07</b>	<b>179,00</b>	<b>1 210,80</b>	
		<b>Среднее за период</b>			<b>1 200,00</b>	<b>42,73</b>	<b>43,76</b>	<b>176,84</b>	<b>1 239,82</b>	

2	1	<b>Завтрак</b>	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8,67	7,50	43,39	258,41	3,01
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,86	11,20	9,33	153,53	3,01
			<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>15,58</b>	<b>18,71</b>	<b>67,80</b>	<b>473,13</b>	
		<b>Обед</b>	1 блюдо	Суп Русский со сметаной (окорок)	200	4,70	8,16	9,23	99,65	136
			2 блюдо	Плов из свинины карбонат	250	16,44	15,74	51,53	528,97	443
			напиток	Компот "5 за контрольную"	200	2,33	0,22	35,18	87,06	430
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
			<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>26,24</b>	<b>24,67</b>	<b>116,19</b>	<b>814,48</b>	
2	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1200</b>	<b>41,82</b>	<b>43,38</b>	<b>183,99</b>	<b>1 287,61</b>	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры	
2	2	<b>Завтрак</b>	гор. блюдо	Омлет натуральный.	200	9,45	8,69	12,19	201,21	340,01	
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,66	9,20	23,66	153,53	3,01	
				Бутерброд с повидлом	50	1,11	0,39	19,57	54,67		
				<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>17,27</b>	<b>18,29</b>	<b>70,50</b>	<b>470,60</b>	
		<b>Обед</b>	1 блюдо	Суп рисовый (окорок)	200	4,10	5,92	13,24	50,93	1,01	
			2 блюдо	Рагу из свинины карбонат	250	18,80	17,40	36,25	566,11	263	
			напиток	Компот из кураги	200	1,06	1,07	38,90	101,20	430	
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
				<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>26,73</b>	<b>24,94</b>	<b>108,64</b>	<b>817,04</b>	
<b>Итого за день:</b>					<b>1200</b>	<b>44,00</b>	<b>43,23</b>	<b>179,14</b>	<b>1 287,64</b>		
2	3	<b>Завтрак</b>	гор. блюдо	Каша пшеничная с маслом	200	8,85	5,10	44,81	261,22	3,09	
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01	
				<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>15,56</b>	<b>16,31</b>	<b>69,22</b>	<b>475,94</b>	
		<b>Обед</b>	1 блюдо	Супчик сытный с куриным филе	200	4,50	6,01	15,14	151,41	755,01	
			2 блюдо	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	10,57	14,04	14,97	183,75	101,01	
			гарнир	Макароны отварные.	150	5,64	4,99	36,00	221,65	516	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430	
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
			<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>23,50</b>	<b>25,60</b>	<b>101,34</b>	<b>715,61</b>		
<b>Итого за день:</b>					<b>1200</b>	<b>39,06</b>	<b>41,91</b>	<b>170,56</b>	<b>1 191,55</b>		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200	15,10	16,33	45,58	397,80	326,01
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с повидлом	100	3,33	2,04	8,20	20,24	3,01
				<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>18,48</b>	<b>18,38</b>	<b>68,86</b>	<b>479,23</b>	
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	200	5,60	6,18	29,00	181,22	139
	2 блюдо		Гуляш из курицы филе	100	9,51	11,50	10,00	304,55	260	
	гарнир		Греча отварная.	150	8,72	6,61	39,44	251,55	186	
	напиток		Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430	
	хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
				<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>26,55</b>	<b>25,34</b>	<b>111,92</b>	<b>814,78</b>	
			<b>Итого за день:</b>	<b>1200</b>	<b>45,03</b>	<b>43,72</b>	<b>180,78</b>	<b>1 294,01</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом	200	5,82	5,80	27,39	207,32	3,07
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
				<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>19,18</b>	<b>18,60</b>	<b>75,42</b>	<b>512,85</b>	
		Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка)	200	4,60	6,80	18,00	170,79	132,01
	2 блюдо		Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай филе)	100	11,30	8,08	10,01	171,31	469,01	
	гарнир		Картофельное пюре	150	4,28	8,70	28,99	249,48	520	
	напиток		Компот из кураги	200	1,06	1,07	38,90	108,20	430	
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
				<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>23,94</b>	<b>25,69</b>	<b>114,40</b>	<b>717,24</b>	
			<b>Итого за день:</b>	<b>1200</b>	<b>43,12</b>	<b>44,29</b>	<b>189,82</b>	<b>1 230,09</b>		
			<b>Среднее за период</b>	<b>1 200,00</b>	<b>42,61</b>	<b>43,31</b>	<b>180,86</b>	<b>1 258,18</b>		