

« Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель



Нюганен И.П.

Дата _____

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Дружногорская СОШ»

Малыкина Е.В.

Дата _____

Примерное 10-дневное МЕНЮ

по столовой МБОУ «Дружногорская СОШ» для учащихся 12-18 лет

ИП Нюганен И.П.

Использованная литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издание 2004г

№ п.п.	наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг					Минералы мг				
			белки	жиры	углевод	ккал	С	А	В1	В2	РР	Na	Ca	Mg	P	Fe
302.04	Завтрак Каша манная молочная с маслом	200/10	7.85	10.9	39.25	278	2.5	171.0	0.3	0.3	0.5	83.2	72.4	194	1.6	
692	Кофейный напиток с молоком	200	4.5	3.7	28.24	130	0.8	27.4	0.1	0.2	0.3	173.4	22.9	132.8	0.3	
45	Сыр порционный	18	4.21	5.4		67	0.63	0.23	0.04	0.27	1.13	145.8	6.3	90.0		
23	Яблоко св.	100	0.6	0	16.95	69	15.0	7.5	0.04		0.45	39.0	24.00	13.5	3.3	
0.05	Хлеб пшеничный	60	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	720.0	37.51	97.49	0.36	
133	Обед Суп картофельный с рыбой	50/250	10.1	5.14	24.05	156	10.17	79.17	0.08	0.08	1.92	38.75	29.952	93.75	1.5	
413	Сосиска Молочная	60	7.4	19.28	0.04	203			0.1	0.1	1.0	16.3	9.3	74.0	0.8	
0.07	Помидор свежий	50	0.3	0	1.45	7	25.0	1.2	0.06	0.04	0.5	40.0	20.0	26.0	0.9	
516	Макаронны отварные	150	3.69	5.64	30.69	180	10.1	31.8	0.2	0.1	1.3	37.4	29.0	85.6	1.2	
639	Компот из сухофруктов	200	0	0	18.2	72		2.0				8.1	1.7			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	240.0	8.7	12.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	534	30.62	41.12	136.25	
			Итого			1949	68.8	7437.15	1.11	2.6	16.27	790.0	329.28	248.82	948.88	
															19.1	

100

2 ДЕНЬ

	Завтрак		белки	жиры	углев	ккал	Витамины				Минералы								
		200/10								0.1	0.1	1.0		16.3	9.3	74.0	0.8		
302	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	5.32	1.19	38.96	178				0.1									
55	Колбаса в/к	20	2.46	5.85	0	62									0.07	0.82		1.4	3.5
693	Какао с молоком	200	3.74	4.24	25.14	142										0.2	0.2		
0.05	Хлеб пшеничный	60	6.91	2.16	48.06	227							0.5	17.7				26.1	37.51
Обед																			
135	Суп из овощей с курой	25/250	9.5	8.7	11.6	178				110	105.4				0.1	2.4			
51	Салат из свеклы с маслом растит.	100	1,27	19.98	11.88	231				9.3					0.021			29	17
451	Котлета мясная рубленая	75	16.9	11.7	12.2	351				0.3	1.7				0.1	3.1		25.6	32.6
511	Рис рассыпчатый (гарнир)	150	3.82	6.06	39.86	226					17.9					0.6		8.8	24.4
631	Компот из св. яблок	200	1.0	0.2	22.0	83				1.6						0.2		12.6	7.2
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76					0.3				0.12	0.02	1.4	240.0	8.7
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5.77	1.05	29.22	152					0.87				0.16	0.07	2.36	534	30.62
Итого			2188							159.3	657.8				0.28	0.68	12.4	623.0	444.6

3 ДЕНЬ

31.09

	наименование		Пищевая ценность				Витамины				Минералы						
			белки	жиры	углев.	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Na	Ca	Mg	P	Fe	
302	Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6.69	2.05	41.74	202	3.1	221.0	0.2	0.2	1.0	103.8	60.2	186.0	1.9	
685		Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58					0.1		11.5	4.6	5.2	0.5
23		Яблоко св.	100	0.6	0	16.95	69	15.0	7.5	0.04		0.45	39.0	24.00	13.5	16.5	3.3
769		Крендель Сахарный	75	0.6	0.4	13.9	63	6.8	2.7			0.1		25.7	16.2	21.6	2.7
0.05		Хлеб пшеничный	30	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	720.0	26.1	37.51	97.49	0.36
	Обед																
110	Борщ с капустой, картофель, мясом, смет.	25/250/10	7.52	8.42	15.46	165	10.9	160.5			0.1	2.0		59.3	31.3	106.2	2.0
388	Котлета запеченная рыбная	100	29.92	22.12	14.8	125	3.75	659.3	0.25			1.75		63.0	58.25	300.5	1.5
0.08	Огурец свежий	100	0.35	0	0.9	14	10.0		0.03	0.04	0.2	8.0	23.0	14.0	42.0	0.8	
520	Картофельное пюре	150	3.69	5.64	30.69	180	10.08	31.8	0.2	0.1	1.3		37.4	29.0	85.6	1.2	
639	Компот из св. фруктов	200	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2		12.6	7.2	12.6	2.5	
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	240.0	8.7	12.5	32.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	534	30.62	41.12	138.25	3.41	
	итого					1523	41.8	2507.25	0.91	0.6	10.1	790.0	354.65	256.72	762.18	15.8	

4 ДЕНЬ

09.09

Завтрак		белки	жиры	углев	Ккал	Витамины				Минералы						
340	Омлет натуральный	11.06	18.15	2.06	217	0.5	0.2	0.06	0.3			106.9	93.4	13.3	153.4	1.5
693	Какао с молоком	4.9	5	32.5	190	0.5	17.7		0.2	0.2			117.5	28.9	104.6	0.9
0.05	Хлеб пшеничный	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	720.0	26.1	37.51	97.49	0.36	
Обед																
132	Рассольник "Ленинградский " с курой	12.91	10.2	20.81	222	6.5	188.6	0.1	0.2	2.3			33.2	32.4	130.0	1.8
43	Салат из св. капусты с морковью	5.1	8.9	35	88	56.7	203.7			1.0			65.1	23.8	44.4	1.3
437	Гуляш из свинины	23.43	20.59	6.07	303	5.1	104.7		0.15	2.55			14.25	24.45	123.45	0.9
508	Гречневая каша рассыпчатая	9.04	8.01	48.98	291		24.0		0.1	2.4			18.6	128.3	191.7	4.4
0.11	Сок натуральный	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2			12.6	7.2	12.6	2.5
0.05	Хлеб пшеничный	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	240.0	8.7	12.5	32.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	534	30.62	41.12	138.25	3.41	
Итого					2162	26.8	515.45	0.44	1.0	10.97	916.9	368.85	300.52	888.08	14.9	

5 ДЕНЬ

10/09

	Наименование	Пищевая ценность						Витамины				Минералы			
		белк	жиры	углев	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Na	Ca	Mg	P	Fe
366	Завтрак Запеканка из творога со стущ. молоком	41.48	53.44	58.39	876	1.07	194.31	0.17	0.53	1.98		613.3	102.3	770.6	3.4
686	Чай с лимоном	0.1	0	9.5	38	0.8	0.1			0.1		13.2	5.1	6.2	0.5
0.05	Хлеб пшеничный	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	720.0	26.1	37.51	97.49	0.36
	Обед														
140	Суп картоф. с вермишелью, курой	8.17	4.94	24.09	169	9.2	174.4	0.1	0.1	2.3		26.8	33.9	112.1	1.8
	Мясо отварное	15.4	14.14	0.37	285			0.06	0.16	5.4	822.0	19.5	42.0	303.0	5.1
0.07	Помидор свежий	0.3	0	1.45	7	25.0	1.2	0.06	0.04	0.5	40.0	14.0	20.0	26.0	0.9
541	Рагу из овощей	3.63	8.32	16.65	148	29.2	300.6		0.1	0.1		82.0	33.4	66.8	1.9
631	Компот из св. яблок		0	18.2	72		2.0					8.1	1.7		
0.05	Хлеб пшеничный	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	240.0	8.7	12.5	32.5	0.12
0.06	Хлеб ржаной	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	534	30.52	41.12	138.25	3.41
	Итого				2469	15.9	386.71	0.82	1.1	9.23	972.0	884.75	247.22	1159.08	10.5

6 ДЕНЬ

	Наименование	Пищевая ценность						Витамины				Минералы			
		белк	жиры	углев	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Na	Ca	Mg	P	Fe
102.05	Завтрак Каша вязкая гречневая молочная	8.15	4.21	43.26	241	1.2	97.7	0.2	0.3	0.7		246.7	54.8	258.2	1.0
1692	Кофейный напиток с молоком	4.5	3.7	28.24	130	0.8	27.4	0.1	0.2	0.3		173.4	22.9	132.8	0.3
23	Яблоко св.	0.6	0	16.95	69	15.0	7.5	0.04		0.45	39.0	24.00	13.5	16.5	3.3
0.05	Хлеб пшеничный	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	720.0	26.1	37.51	97.49	0.36
	Обед														
	Суп картофельный с фасолью, курой	11.24	6.77	23.57	194	4.8	184.7	0.3	0.1	2.3		39.7	39.3	135.3	2.8
0.08	Огурец свежий	0.35	0	0.9	14	10.0		0.03	0.04	0.2	8.0	23.0	14.0	42.0	0.8
451	Котлета мясная рубленая	16.9	11.7	12.2	351	0.3	1.7		0.1	3.1		25.6	32.6	165.8	1.6
534	Капуста тушеная	3.63	8.32	16.65	148	29.2	300.6		0.1	0.1		82.0	33.4	66.8	1.9
0.11	Сок натуральный	1.0	0.2	22	83	1.6				0.2		12.6	7.2	12.6	2.5
0.05	Хлеб пшеничный	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	240.0	8.7	12.5	32.5	0.12
0.06	Хлеб ржаной	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	534.0	30.62	41.12	138.25	3.41
	Итого				1685	41.8	584.25	0.91	0.82	13.45	1882.5	477.75	253.52	1037.58	18.31

PHIL

Наименование		Пищевая ценность					Витамины					Минералы				
		белки	жиры	углев	ккал	С	А	В1	В2	РР	Na	Ca	Mg	P	Fe	
302	Завтрак Каша "Дружба"	7.29	8.35	44.2	264	1.2	97.7	0.2	0.3	0.7		246.7	54.8	258.2	1.0	
45	Сыр	4.21	5.4		67	0.63	0.23	0.04	0.27	1.13	145.8	158.4	6.3	90.0		
693	Какао с молоком	3.74	4.24	25.14	131	0.5	17.7		0.2	0.2		117.5	28.9	104.6	0.9	
0.05	Хлеб пшеничный	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	720.0	26.1	37.51	97.49	0.36	
	Обед															
124	Щи из свежей капусты с курой, смет.	9.07	11.61	13.34	192	12.3	188.7		0.1	2.1		48.1	27.1	100.6	1.8	
51	Салат из свежкы с маслом растит.	1.27	19.98	11.88	231	9.3		0.021				29	17	31.8	1.52	
436	Жаркое по-домашнему	22.5	13.81	22.66	283	13.9	66.8	0.3	0.3	5.9		32.4	67.3	282.0	3.0	
	Напиток из сока	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2		12.6	7.2	12.6	2.5	
0.05	Хлеб пшеничный	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	240.0	8.7	12.5	32.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	534.0	30.62	41.12	138.25	3.41	
	Итого				1842	34.1	2198.9	0.96	1.28	15.4	1223.0	579.2	311.3	1111.7	16.25	

PH 8

Застрак						Ккал	Витамины				Минералы					
340	Омлет с зеленым горошком	130	11.06	18.15	2.06	217	0.5	0.2	0.06	0.3	108.9	93.4	13.3	153.4	1.5	
686	Чай с лимоном	200/7	0.1	0	9.5	38	0.8	0.1			0.1	13.2	5.1	6.2	0.5	
0.05	Хлеб пшеничный	60	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	720.0	26.1	37.51	97.49	0.36
Обед																
115	Бощ с фасолью, мясом, сметаной	25/250/10	7.52	8.42	15.46	165	10.9	160.5		0.1	2.0	59.3	31.3	106.2	2.0	
0.07	Помидор свежий	50	0.3	0	1.45	7	25.0	1.2	0.06	0.04	0.5	40.0	14.0	20.0	26.0	0.9
443	Плов с мясом	50/200	17.73	14.89	27.02	312	13.9	66.8	0.3	0.3	5.9	32.4	67.3	282.0	3.0	
639	Компот из сухофруктов	200			18.2	72		2.0				8.1	1.7			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	240.0	8.7	12.5	32.5	0.12
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	534.0	30.62	41.12	138.25	3.41
	Итого					1963	96.2	449.95	0.64	0.7	9.67	918.9	133.35	216.82	785.38	11.4

9 ДЕНЬ

9 ДЕНЬ																
	Наименование	Пищевая ценность				Витамины				Минералы						
		белки	жиры	углев	Ккал	C	A	B1	B2	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe	
302	Завтрак	200/10	10.7	17.2	42.8	358	1.2	97.7	0.3	0.3	0.5	257.3	72.4	294.1	1.8	
693		Каша геркулесовая молочная с маслом	200	3.8	3.0	23.0	131	0.5	17.7		0.2	0.2	117.5	28.9	104.6	0.9
55	Какао с молоком	20	4.21	5.4		67	0.63	0.23	0.04	0.27	1.13	145.8	158.4	6.3	90.0	
0.05	Колбаса в/к	60	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	720.0	26.1	37.51	97.49	0.36
	Хлеб пшеничный															
Обед																
	Суп картоф. с горохом, курой	25/250	13.49	8.12	28.28	233	4.8	184.7	0.3	0.1	2.3	39.7	39.3	135.3	2.8	
43	Салат из св. капусты с морковью	100	5.1	8.9	35	88	56.7	203.7			1.0	65.1	23.8	44.4	1.3	
498	Котлета куриная запеченая	75	15.4	14.14	0.37	285			0.06	0.16	5.4	822.0	19.5	42.0	303.0	5.1
520	Картофельное пюре	150	3.69	5.64	30.69	180	10.08	31.8	0.18	0.09	1.29	37.38	28.98	85.59	1.2	
0.11	Сок натуральный	200	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5	
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	240.0	8.7	12.5	32.5	0.12
0.06	Хлеб пшеничный	2/35	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	534.0	30.62	41.12	138.25	3.41
	Хлеб ржаной															
	итого					2161	42.3	607.31	0.92	1.2	12.63	972.0	782.75	292.72	1089.98	14.8

10 ДЕНЬ

10 ДЕНЬ																	
Завтрак		белки			жиры		углев		Ккал		Витамины				Минералы		
366	Запеканка из творога с вареньем	150/30	41.48	53.44	58.39	876	1.07	194.31	0.17	0.53	1.98		613.3	102.3	770.6	3.4	
692	Кофейный напиток с молоком	200	4.5	3.7	28.24	130	0.8	27.4	0.1	0.2	0.3		173.4	22.9	132.8	0.3	
0.05	Хлеб пшеничный	60	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	720.0	26.1	37.51	97.49	0.36	
Обед																	
110	Щи из кваш. капусты с курой, сметаной	25/250/10	8.17	4.94	24.09	169	9.2	174.4	0.1	0.1	2.3		26.8	33.9	112.1	1.8	
616	Макаронны запеченные с сыром	250	26.8	10.9	20.7	474	0.8	145.73	0.13	0.4	1.47		460.0	76.67	578.0	2.53	
23	Яблоко св.	100	0.6	0	16.95	69	15.0	7.5	0.04		0.45	39.0	24.00	13.5	16.5	3.3	
619	Компот из сухофруктов	200			18.2	72		2.0					8.1	1.7			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	240.0	8.7	12.5	32.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	534.0	30.62	41.12	138.25	3.41	
	итого					2148	19.1	2331.5	0.88	0.8	10.37	810.0	605.35	262.02	1050.18	12.6	
	итого за 10 ДНЕЙ				Ккал 20090	546.1		7.87	10.87	120.49			5260.5	2638.2		147.96	
																9673.74	

Примечание: для весеннего сезона в представленном меню с 1 марта по 30 июня овощи урожая прошлого года (Х капуста, лук репчатый, корнеплоды и т.п.)

используются только после термической обработки. В соответствии с СанПин 2.4.5.2.2409-08.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Лапиной В.Т. Издательство "Хлебпродинформ" 2004г.