

№ рецепта	Наименование	Выход (гр)	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины ,минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	РР	Мg	Fe
207\102	Рассольник с говядиной	1/25/250	5,30	11,03	32,38	159,00	0,14	9,81	0,21	30,10	85,80	33,40	1,16
642\184	Плов с курой	1/150/50	37,2	45,33	41,05	762,42	0,17	2,10	1,16	54,10	396,06	96,06	3,58
103\2	Винегрет овощной	1/100	2,52	20,28	16,64	289,32	0,08	10,68	0,40	42,80	79,82	36,06	1,50
	Чай с сахаром и лимоном	1/200	2	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0	14,00	14,00	8,01	3,80
	Хлеб ржаной	0/30	2,70	0,36	12,72	64,20	0,06	0	0	60,30	0,51	13,30	1,50
	итого		49,72	77,20	108,59	1310,94	0,47	26,59	1,77	201,30	576,19	186,83	11,54

10 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины, минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	РР	Mg	Fe
	Салат из свежих помидоров и огурцов, масло растительное	55/5	0,55	0,10	1,90	11,50	0,03	12,50	0	7,00	0,27	10	0,45
233\122	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина	25\250	2,83	2,86	21,76	169,89	0,13	10,12	0,24	22,83	69,89	29,90	1,13
632\155-\773\439	Гуляш говяжий, капуста тушеная	30\75\100	19,42	2,90	14,35	316,06	0,13	96,95	0,02	0	0	53,75	3,59
382\948	Кисель плодово-ягодный	1\200	1,36	0	29,20	116,19	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	1\40	3,60	1,20	19,90	104,80	0,06	0	0	14,80	87,20	26,00	1,10
	итого		27,21	7,06	87,11	718,44	0,35	119,57	0,26	54,53	175,84	119,645	6,27

3 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины ,минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	РР	Mg	Fe
221\118	Суп гороховый с картофелем , говядина	25\250	2,73	3,89	13,61	143,79	0,15	11,12	0,25	22,83	69,89	19,90	1,13
168\753\447	Котлета говяжья , макароны отварные, масло сливочное	80/150\10	18,40	21,96	39,11	426,45	0,14	0,12	103	40,86	172,27	46,82	2,31
23\12	Салат свекольный, масло растительное	1\100	2,86	10,18	19,00	150,70	0,02	2,18	0	63,30	77,76	37,64	2,40
382\948	Кисель плодово-ягодный	1\200	1,36	0	29,20	116,19	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
	Хлеб ржаной	1\30	2,70	0,36	12,72	64,20	0,06	0	0	60,30	0,51	13,80	1,50
	итого		28,05	36,39	113,64	901,33	0,37	13,42	103,25	197,19	338,91	118,16	7,37

4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины, минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	РР	Mg	Fe
45	Салат из свежего огурца, масло растительное	100/5	0,18	100	4,70	116,96	0,03	44,10	0,00	48,00	0,74	16,00	0,60
176\96	Борщ из свежей капусты с говядиной	25\250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	41,93	48,81	22,65	1,10
164\445	Рыба отварная., греча отварная. масло сливочное	80/150\10	21,60	14,33	36,19	365,45	0,23	1,41	66,52	25,38	331,00	76,50	4,36
	Сок	1\200	2,07	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	1\30	2,70	0,36	12,76	64,20	0,06	0	0,00	60,30	0,51	13,80	1,50
	итого		28,45	121,55	70,26	693,72	0,39	57,76	66,76	189,61	395,06	136,95	10,36

5 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины, минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	РР	Мg	Fe
	Салат из свеклы с курагой и изюмом, масло растительное	55\5	0,40	0,05	1,30	7,00	0,02	5	0	11,50	0,10	7	0,30
216\129	Суп крестьянский с говядиной	25\250	2,31	7,74	15,43	159,84	0,05	8,25	0,24	41,93	48,81	22,65	2,10
631\158	Жаркое домашнему с говядиной	150\50	37,20	45,33	41,05	766,34	0,17	2,10	1,16	54,10	396,60	96,06	3,58
933\395	Компот из сухо-фруктов	1\200	0,56	0	27,89	113,90	0,03	1,22	0,18	49,50	44,53	32,03	1,20
	Хлеб ржаной	1\30	2,70	0,36	12,76	64,20	0,06	0	0	60,30	0,51	13,80	1,50
	<i>итого</i>		<i>43,17</i>	<i>53,48</i>	<i>98,43</i>	<i>1111,28</i>	<i>0,32</i>	<i>16,57</i>	<i>1,58</i>	<i>217,33</i>	<i>490,55</i>	<i>171,54</i>	<i>8,68</i>

6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины, минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	РР	Mg	Fe
23\12	Салат из свежих помидоров и огурцов, масло растительное	55\5	1,43	0,09	9,50	93,90	0,02	9,50	0	35,15	40,97	20,9	1,33
207\102	Рассольник с говядиной	25\250	5,30	11,30	32,38	158,60	0,14	9,81	0,21	30,10	85,80	33,40	1,16
48\824\317	Рагу овощное ,кура	50\200	15,38	19,59	18,20	348,80	0,17	10,53	0,39	28,59	185,54	39,38	2,20
1009\433	Чай с сахаром	200\15	0,12	0	12,40	48,64	0	0	0	34,50	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	1\30	2,70	0,36	12,76	62,40	0,06	0	0	60,30	0,51	13,80	1,50
	Итого		24,93	31,34	85,24	712,34	0,39	29,84	0,602	188,64	314,82	108,98	6,44

7 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины, минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	РР	Mg	Fe
221\118	Суп картофельно-гороховый с говядиной	25/250	2,73	3,89	13,61	164,89	0,15	11,12	0,25	22,83	69,89	19,90	1,13
168\448	Котлета говяжья, рис отварной, масло сливочное	80/150/ 10	23,52	19,44	119,66	753,00	0,20	0,12	82,00	48,00	140,00	100,70	3,20
1009\433	Витаминизированный напиток	200/15	0,12	0	12,40	48,64	0	0	0,00	34,50	140,74	1,05	0,25
	Хлеб ржаной	0,03	2,70	0,36	12,76	64,20	0,06	0	0,00	60,30	0,507	13,80	1,50
	мандарин	1/100	0,80	0,30	0,81	40,00	0,06	38	0,00	0,20	11	0,10	0,10
	итого		29,87	23,99	159,24	1070,73	0,47	49,24	82,25	165,83	361,63	135,55	6,18

8 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины, минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	РР	Mg	Fe
	Свежий огурец	0,02	0.4	0,50	1,30	7,00	0,02	5	0	11,50	0,1	7	0,30
176\96	Борщ свежей капусты, говядина	25/250	1,90	6,66	10,81	136,11	0,05	8,25	0,24	41,93	48,81	22,65	1,10
164\445	Рыба отварная. греча отварная масло сливочное	80/150/10	21,60	14,33	36,19	365,45	0,23	1,41	66,52	25,38	331,00	76,50	4,36
933\395	Компот с \ фруктов	1/200	0.56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	44,53	32,03	1,20
	Хлеб ржаной	0,03	2,70	0,36	12,76	64,20	0,06	0	0	60,30	0,51	13,80	1,50
	итого		26,20	21,85	88,95	686,55	0,38	15,88	66,94	188,61	424,947	151,98	8,46

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины, минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	РР	Mg	Fe
45	Салат из свеклы, масло растительное	55/5	0,90	50	2,35	58,45	0,02	22,50	0	24	37,00	8	0,30
223\122	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина	25/250	2,83	2,86	21,76	154,89	0,13	10,12	0,24	22,83	69,89	29,90	1,13
631\158	Жаркое по- домашнему с говядиной	150/50	37,20	45,33	41,05	766,34	0,17	2,10	1,16	54,10	396,06	96,06	3,58
382\948	Кисель плодово- ягодный.	1/200	1,36	0	29,20	116,19	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
	Хлеб ржаной	0,03	2,70	0,36	12,76	64,20	0,06	0	0	60,30	0,51	13,80	1,50
	итого		44,99	98,55	107,12	1160,07	0,37	34,72	1,40	171,13	521,94	147,76	6,54

1 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины, минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	РР	Mg	Fe
	Свежий помидор	0,06	0,66	0,12	2,28	13,80	0,04	15,00	0	8,40	0,32	12,00	15,60
216\129	Суп крестьянский с говядиной	25/250	2,31	7,74	15,43	159,84	0,05	8,25	0,24	41,93	48,81	22,65	2,10
499\344	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	226,40	344,91	48,92	0,84
	Сок	1/200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	0,03	2,70	0,36	12,76	64,20	0,06	0	0	60,30	0,51	13,80	1,50
	итого		35,51	26,42	68,67	553,44	0,26	27,99	0,57	351,03	408,55	105,37	22,84

Сводная ведомость примерного 10 –ти дневного меню (обеда)

	Пищевые вещества			ККАЛ	Минеральные вещества, мг						
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	<i>49,72</i>	<i>77,20</i>	<i>108,59</i>	<i>1310,94</i>	<i>0,47</i>	<i>26,59</i>	<i>1,77</i>	<i>201,30</i>	<i>576,19</i>	<i>186,83</i>	<i>11,54</i>
2	<i>27,21</i>	<i>7,06</i>	<i>87,11</i>	<i>718,44</i>	<i>0,35</i>	<i>119,57</i>	<i>0,26</i>	<i>54,53</i>	<i>175,84</i>	<i>119,645</i>	<i>6,27</i>
3	<i>28,05</i>	<i>36,39</i>	<i>113,64</i>	<i>901,33</i>	<i>0,37</i>	<i>13,42</i>	<i>103,25</i>	<i>197,19</i>	<i>338,91</i>	<i>118,16</i>	<i>7,37</i>
4	<i>28,45</i>	<i>121,55</i>	<i>70,26</i>	<i>693,72</i>	<i>0,39</i>	<i>57,76</i>	<i>66,76</i>	<i>189,61</i>	<i>395,06</i>	<i>136,95</i>	<i>10,36</i>
5	<i>43,17</i>	<i>53,48</i>	<i>98,43</i>	<i>1111,28</i>	<i>0,32</i>	<i>16,57</i>	<i>1,58</i>	<i>217,33</i>	<i>490,55</i>	<i>171,54</i>	<i>8,68</i>
6	<i>24,93</i>	<i>31,34</i>	<i>85,24</i>	<i>712,34</i>	<i>0,39</i>	<i>29,84</i>	<i>0,602</i>	<i>188,64</i>	<i>314,82</i>	<i>108,98</i>	<i>6,44</i>
7	<i>29,87</i>	<i>23,99</i>	<i>159,24</i>	<i>1070,73</i>	<i>0,47</i>	<i>49,24</i>	<i>82,25</i>	<i>165,83</i>	<i>361,63</i>	<i>135,55</i>	<i>6,18</i>
8	<i>26,20</i>	<i>21,85</i>	<i>88,95</i>	<i>686,55</i>	<i>0,38</i>	<i>15,88</i>	<i>66,94</i>	<i>188,61</i>	<i>424,947</i>	<i>151,98</i>	<i>8,46</i>
9	<i>44,99</i>	<i>98,55</i>	<i>107,12</i>	<i>1160,07</i>	<i>0,37</i>	<i>34,72</i>	<i>1,40</i>	<i>171,13</i>	<i>521,94</i>	<i>147,76</i>	<i>6,54</i>
10	<i>35,51</i>	<i>26,42</i>	<i>68,67</i>	<i>553,44</i>	<i>0,26</i>	<i>27,99</i>	<i>0,57</i>	<i>351,03</i>	<i>408,55</i>	<i>105,37</i>	<i>22,84</i>
итого	<i>338.1</i>	<i>497.83</i>	<i>987.25</i>	<i>8918.79</i>	<i>3.77</i>	<i>391.58</i>	<i>325.38</i>	<i>1925.2</i>	<i>4008.44</i>	<i>1382.77</i>	<i>95.04</i>

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
управления Роспотребнадзора по Костромской области

в Галичском районе _____ А. М. Волкова

« _____ » _____ 20 _____ год.

«Утверждаю»

приказ № 9 от 03.04.2017г.

Директор школы №2г. Буй: _____ Н.Н.Маланова

«_03._»апреля_2017_год.

**Примерное 10 – ти дневное меню / обеды /
для учащихся МОУСОШ№2 г. Буя составлено с учетом сезонности**

Возрастная категория 7 -17 лет

- *Для составления примерного цикличного меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений. Выпуск №4 ,2003 год. Меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08*
- *Химический состав и энергетическая ценность ЮОгр съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.Л.Покровского, 1976 года, применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов*

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Салат из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализоваться в общеобразовательных учреждениях только в период до 1 марта.
2. Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.
3. Зеленый горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнение к второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путем кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда.
4. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.
5. Изделия из куриной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. - проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
6. В питании учащихся не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.
7. Напитки с соками, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.
8. В питании не допускается использовать кофе натурального, а также продуктов содержащих кофеин и другие стимуляторы. Использовать только кофейный напиток.
9. Для витаминизации готовых блюд в их состав можно включать зеленый лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, в меню включать свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.
10. Для увеличения потребления йода используются батоны «Нарезные» йодированные, в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба).
11. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений. Выпуск №4, 2003 год. Меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08
12. Химический состав и энергетическая ценность ЮОгр съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.Л.Покровского, 1976 года, применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
13. Проводить С-витаминизацию готовой пищи в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания», утвержденной Зам. Министра здравоохранения СССР №978-72 от 6 июня 1972 г. и согласованной с ВЦСПС 30 апреля 1972 г. № 14-4а. Витаминизацию блюд проводить под контролем медицинского работника.
14. В столовых школ где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов) в меню включаются овощи свежие порционно