

«СОГЛАСОВАНО»



Е. А. Нестерова

20 08 12 г

В. Г. Гоготов

20 08 12 г

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ «Голштинская средняя общеобразовательная школа»
Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
	Макаронные изделия отварные с сахаром	200/5	6,7	0,8	67,04	302
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,80
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00
б/н	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	60	4,2	10,8	40,2	15
	Всего	500	15,61	17,52	122,24	449,8
ОБЕД						
319	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,00	15,14	119
888	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
795	Котлета мясная	90	8,0	5,8	21,89	172,1
15	Салат из сезонных овощей (огурцов, помидоров)	60	0,59	3,69	2,24	44,52
б/н	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	24,6	120
б/н	Булочка «Ромашка»	50	3,75	4,5	28	140
389	Сок фруктовый(яблочный, грушевый, мультифруктовый)	200	0	0	16	64
	Всего	810	26,79	20,18	939,1	903,37
	Итого	1310	42,4	37,7	1061,34	1353,17

Федеральное государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области
в Льговском районе»
Введ. № _____ 20__ г.

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
173	Каша пшенная молочная	200/5	4,5	7,2	25,6	187,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00
б/н	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	80	5,6	14,4	53,6	20
	Всего	500	10,17	21,62	94,2	267,2
ОБЕД						
319	Борщ с капустой и картофельный	200/10	1,9	3,0	5,7	51,93
265	Плов	200	18,53	9,33	30,13	274,27
51	Икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0
б/н	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	24,6	120
б/н	Батон пшеничный	50	4	1,8	27	120
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Всего	802	29,86	19,45	107,23	693
	Итого	1302	40,03	41,07	201,43	960,2

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
173	Каша геркулесовая молочная	200/5	3,9	8,2	17,5	160,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00
б/н	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	80	5,6	14,4	53,6	20
	Всего	500	9,57	22,65	86,1	240,7
ОБЕД						
133	Винегрет	60	0,78	1,38	3,9	31,32
94	Рассольник	200/10	1,8	2,82	12,11	81,81
768	Гуляш	90	15,62	7,53	5,06	151,8
897	Макаронные изделия отварные	150	1,1	4,7	4,6	66,0
б/н	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	24,6	120
б/н	Батон пшеничный	80	4	1,8	27	120
б/н	Кисель фруктовый из брикета	200	0	0	18,2	720
	Всего	850	27,5	18,83	95,47	1290,3
	Итого	1350	37,07	41,48	181,6	1531

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	4,8	5,1	24,5	157,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00
б/н	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	80	5,6	14,4	53,6	20
	Всего	500	10,47	19,52	77,75	237
ОБЕД						
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,24	1,84	15,12	86,4
903	Пюре картофельное	150	2,7	4,73	17,58	124,35
255	Котлеты или биточки рыбные	90	1,1	4,7	4,6	66,0
10	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,11	3,75	50,16
б/н	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	24,6	120
б/н	Батон пшеничный	50	4	1,8	27	120
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Всего	910	17,1	17,27	134,5	746,71
	Итого	1410	27,57	36,79	212,25	983,71

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
174	Каша рисовая молочная	200/5	2,4	6,4	25,0	185,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0	72,80
б/н	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	60	4,2	10,8	40,2	15
	Всего	500	11,31	23,12	80,2	332,8
ОБЕД						
102	Суп картофельный с горохом	200/10	5,4	4,00	15,14	119
203	Макаронные изделия отварные	150	4,5	6,8	27	187,2
ТК	Птица запеченная	100	22,70	18,82	0,07	260,51
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
б/н	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	24,6	120
б/н	Батон пшеничный	50	4,0	1,8	27	120
379	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175
	Всего	830	48,86	42,87	122	1038,05
	Итого	1330	60,17	66	202,2	1370,85

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	200/5	11,5	8,12	51,52	325
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00
б/н	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	80	5,6	14,4	40,2	20
	Всего	500	17,17	22,54	106,72	405
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,7	4,33	18,56	103,62
891	Рис отварной	150	3,4	4,2	36	195
795	Котлета мясная	90	1,1	4,7	4,6	66,0
25	Салат «Мозаика»	60	1,72	3,82	6,07	65,88
б/н	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	24,6	120
б/н	Булочка «Ромашка»	50	3,75	4,5	28	140
389	Сок фруктовый(яблочный, грушевый, мультифруктовый)	200	0	0	16	64
	Всего	820	16,87	22,15	133,83	754,5
	Итого	1320	34,04	44,69	240,55	1159,5

№ рецепт тур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,75	5,21	18,84	145,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00
б/н	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	80	5,6	14,4	53,6	20
	Всего	500	11,42	19,63	87,44	225,2
ОБЕД						
94	Рассольник	200/10	1,8	2,82	12,11	81,81
145	Картофель тушеный с мясом	200	9,9	8,9	21,4	205,3
45	Салат «Витаминный»	60	1,6	3	1,87	41,6
б/н	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	24,6	120
б/н	Батон пшеничный	50	4,0	1,8	27	120
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Всего	780	22,16	17,21	118,99	701,51
	Итого	1280	33,58	36,84	206,43	926,71

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
173	Каша пшеничная молочная	200/5	4,5	7,2	25,6	187,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00
б/н	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	80	5,6	14,4	53,6	20
	Всего	500	10,17	21,62	94,2	267,2
ОБЕД						
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2,35	2,45	14,77	92,15
297	Голубцы ленивые	200	14,58	9,33	20,92	226,13
51	Икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0
б/н	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	24,6	120
б/н	Батон пшеничный	50	4,0	1,8	27	120
б/н	Кисель из брикета	200	0	0	18,2	720
	Всего	800	26,23	18,88	110,09	1344
	Итого	1300	36,4	40,5	204,3	1611,2

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
173	Каша геркулесовая молочная	200/5	3,9	8,2	17,5	160,7
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
б/н	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	80	5,6	14,4	53,6	20
	Всего	507	9,63	22,62	86,3	242,7
ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,85	3	5,7	51,93
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	4,82	3,71	59,58
891	Рис отварной	150	3,4	4,2	36	195
б/н	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	24,6	120
б/н	Батон пшеничный	50	4,0	1,8	27	120
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60
	Всего	845	23	15,45	115,19	659,01
	Итого	1352	32,63	38,07	201,49	901,71

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	4,8	5,1	24,5	157,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0
б/н	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	80	5,6	14,4	53,6	20
	Всего	500	10,47	19,52	93,1	237
ОБЕД						
204	Суп с крупой (рисовый)	200	1,58	2,19	11,66	72,60
897	Макаронные изделия отварные	150	4,5	6,8	27	187,2
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
795	Котлета мясная	90	1,1	4,7	4,6	66,0
б/н	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	24,6	120
б/н	Батон пшеничный	50	4,0	1,8	27	120
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Всего	810	16,45	18,62	114,77	672
	Итого	1310	26,92	38,14	207,87	909

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
			Итого за 10 дней	13264	425,8	
Завтрак	5007	210,3	928,25	2904,6		
Обед	8257	215,5	2018,65	8802,77		
Итого за 1 день	1326,4	42,6	294,7	1170,7		
Завтрак	501	21,03	92,82	290,46		
Обед	826	22	201,8	880,3		
% соотношение						
Завтрак				12,36		
Обед				53		

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области" в Льговском районе
 Вклад № _____ от _____ 20__ г.