

Согласованно:
Начальник ЗТО ТУ ФС Роспотребнадзора
по Оренбургской области

С.Н.Гончаров



Утверждаю
Директор МОУ «Старотепловская ООШ»
.....Шмаранов ВВ

Десятидневное меню рационов питания
Учащихся Старотепловкой основной общеобразовательной школы для возрастной группы 11-17 лет

На 2013/14 учебный год. *на основе диетического питания*

№ рецептуры По сборнику 1981 г	Наименование блюд	Основной компонент	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Калорийность, ккал	Стоимо
				общие	В т ч животные	общие	В т ч растительные			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Первый день										
855	Салат из свежих огурцов	Огурцы свежие	75	0,5	3,8	3,8	2,6	46	3	
233	Суп с макаронными изделиями с мясом	Вермишель говядина	250/12,5	7,4	5	7,2	-	18,2	161	
671	Биточки паровые	говядина	50	7,7	7	12,1	0,2	4,6	158	
744	Каша рассыпчатая	Крупа гречневая	75	2,9	-	2,7	0,6	22	118	
	Чай с сахаром	сахар	180/15	0,1	-	-	-	15	57	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Второй день										
103	Винегрет овощной	свекла	50	1	-	5	5	4,2	65	
216	Суп крестьянский с рисом	Крупа рисовая	250	3,6	2	5,1	5,1	14,3	114	
568	Мясо отварное	говядина	50	15,7	15,7	5,3	-	0,2	113	
759	Пюре картофельное	картофель	100	2,1	0,4	3,4	0,1	17,5	106	
933	Компот из сухофруктов	сухофрукты	180	0,5	-	-	-	30,2	116	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Третий день										
63	Салат из сырых овощей	морковь	75	1,1	0,5	10,1	-	3,2	108	
224/184	Суп картофельный с	Говядина	250/17	8,9	5,6	5,7	2,3	28,4	193	

	мясными фрикадельками	картофель								
660	Котлеты московские (2шт)	говядина	82/10	11	9,4	25	0,4	10,2	356	
753	Макароны отварные	макароны	100	3,6	-	3,	0,3	25,6	139	
934	Кисель из свежих плодов или ягод	слива	180	0,2	-	-	-	26,5	101	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Четвёртый день										
62	Салат «Весна»	Огурцы свежие	50	1,1	0,6	3,3	-	1,5	40	
197	Щи из свежей капусты (с мясом)	Капуста белокачанная говядина	250/12,5	6,8	5	6,1	-	10,6	123	
146	Рыба жареная под маринадом	треска	50/50	11,7	10,6	12,1	9	6,1	180	
747	Рис отварной	Крупа рисовая	100	2,5	-	3,1	0,2	27,8	143	
1010	Чай с лимоном	лимон	180/15	0,1	-	-	-	15,2	59	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Пятый день										
124	Икра кабачковая	кабачки	75	1,2	-	4	4	7,2	38	
207	Рассольник домашний	Капуста свежая	200	3,4	1,4	4	-	14,2	104	
	Сосиски отварные	русские	50/5	0,6	0,6	15,5	-	-	147	
753	Макароны отварные	макароны	100	3,6	-	3,2	0,3	25,6	139	
932	Компот из ягод и сушёных плодов	чернослив	180	0,3	-	-	-	30	110	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Шестой день										
	Салат из свежих помидоров									
243	Суп с бобовыми	фасоль	250	10,1	2	0,6	22,3	168	130	
668/824	Тефтели мясные	говядина	60/50	9,6	7,7	11,5	0,2	12,3	183	
759	Пюре картофельное	картофель	100	2,1	0,4	3,4	0,1	17,5	106	

	Сок абрикосовый	Сок абрикос	100	0,5	-	-	-	14	56	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Седьмой день										
95	Салат из свежей моркови	морковь	50	0,7	0,2	5,1	5,1	4,6	66	
233	Суп с макаронными изделиями с мясом	Вермишель говядина	250/12,5	7,4	5	7,2	-	18,2	161	
568	Мясо отварное	говядина	50	15,7	15,7	5,3	-	0,2	113	
744	Каша рассыпчатая	Крупа гречневая	75	2,9	-	2,7	0,6	22	118	
933	Компот из смеси фруктов	сухофрукты	180	0,5	-	-	-	30,2	116	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Восьмой день										
131	Икра свекольная	свекла	50	1,3	-	3,7	3,7	6,9	66	
224/184	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофель говядина	250/17	8,9	5,6	5,7	2,3	28,4	193	
506	Рыба(филе) припущенная	хек	50/5	11,2	11,2	4,7	-	-	99	
757	Картофель отварной	картофель	100	2	-	2,9	0,1	19,7	109	
930	Кисель из яблок	Яблоки свежие	100	0,1	-	-	-	26,7	101	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Девятый день										
58/895	Салат из свежих помидоров	Помидоры свежие	75	0,9	-	3,8	3,8	4,1	52	
197	Щи из свежей капусты с мясом	Капуста белокачанная говядина	250/12,5	6,8	5	6,1	-	10,6	123	
619	Печень по строгановски	Печень говяжья	50/50	17,3	16,6	11,5	-	4,3	178	
753	Макаронные изделия	макароны	100	3,6	-	3,2	0,3	25,6	139	
	Чай с сахаром	сахар	180/15	0,1	-	-	-	15	57	
	Хлеб пшеничный рж	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	

Десятый день

103	Винегрет овощной	свекла	50	1	-	5	5	4,2	65	
175	борщ	свекла	250	3,8	2	5	-	11,2	108	
668/824	тефтели	говядина	60/50	9,6	7,7	11,5	0,2	12,3	183	
744	Каша рассыпчатая	Крупа перловая	100	3	-	3,3	0,4	23,8	131	
1025	Какао с молоком	Какао- порошок	180	3	2,5	3,2	0,3	22,8	126	
	Хлеб пшеничный рж	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	

Согласованно:

Начальник ЗТО ТУ ФС Роспотребнадзора
по Оренбургской области

С.Н.Гончаров

Утверждаю
Директор МОУ «Старотёпловская ООШ»
.....Шмаранов ВВ

Десятидневное меню рационов питания

Учащихся Старотепловкой основной общеобразовательной школы для возрастной группы 7-10 лет

На 20 13/14 учебный год. на осенне-зимний период

№ рецептуры По сборнику 1981 г	Наименование блюд	Основной компонент	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Калорийность, ккал	Стоимо
				общие	В т ч животные	общие	В т ч растительные			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Первый день										
855	Салат из свежих огурцов	Огурцы свежие	50	0,3	-	2,5	2,5	1,7	30	
233	Суп с макаронными изделиями с мясом	Вермишель говядина	200/12,5	6,5	4,6	6,1	-	14,5	135	
671	Биточки паровые	говядина	50	7,7	7	12,1	0,2	4,6	158	
744	Каша рассыпчатая	Крупа гречневая	100	3,9	-	3,7	0,8	29,2	158	
	Чай с сахаром	сахар	180/15	0,1	-	-	-	15	57	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Второй день										
103	Винегрет овощной	свекла	50	1	-	5	5	4,2	65	
216	Суп крестьянский с рисом	Крупа рисовая	200	2,8	1,6	4,1	4	11,5	91	
568	Мясо отварное	говядина	50	15,7	15,7	5,3	-	0,2	113	
759	Пюре картофельное	картофель	75	1,6	0,3	2,6	0,1	13,2	79	
933	Компот из сухофруктов	сухофрукты	180	0,5	-	-	-	30,2	116	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Третий день										
63	Салат из сырых овощей	морковь	50	0,7	0,3	6,7	-	2,1	72	
284/184	Суп картофельный с	Говядина	200/17	7,9	5,2	5,2	1,8	22,8	164	

	мясными фрикадельками	картофель								
660	Котлеты домашние (2шт)	говядина	82/10	11	9,6	15,4	0,2	9	236	
753	Макароны отварные	макароны	75	2,7	-	2,4	0,2	19,2	104	
934	Кисель из свежих плодов или ягод	клюква	180	0,1	-	-	-	25,3	97	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Четвёртый день										
62	Салат «Весна»	Огурцы свежие	50	1,1	0,6	3,3	-	1,5	40	
175	Борщ с мясом	свекла говядина	200/12,5	6,1	4,6	6	-	8,9	116	
506	Рыба филе припущенная	хек	50/5	11,2	11,2	4,7	-	-	99	
747	Рис отварной	Крупа рисовая	75	1,9	-	2,3	-	21,1	107	
1010	Чай с лимоном	лимон	180/15	0,1	-	-	-	15,2	59	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Пятый день										
124	Икра кабачковая	кабачки	50	0,8	-	2,7	2,7	4,8	26	
207	Рассольник домашний	Капуста свежая	200	3,4	1,4	4	-	14,2	104	
572	Сосиски отварные	Сосиски говяжьи	35/5	4,8	4,8	11,7	-	-	125	
753	Макароны отварные	макароны	75	2,7	-	2,4	0,2	19,	104	
932	Компот из ягод и сушёных плодов	яблоки	180	0,4	-	-	-	27,1	104	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Шестой день										
81	Салат из белокочанной капусты	Капуста белокоч	75	1,2	-	3,8	3,8	7,5	67	
213	Суп с бобовыми	горох	200	8	1,6	4,4	0,5	17,9	134	
658	шницель	говядина	50/5	8,3	7	12,9	0,2	8,2	192	
759	Пюре картофельное	картофель	100	2,1	0,4	3,4	0,1	17,5	106	

	Сок яблочный	Сок яблочный	100	0,5	-	-	-	11,7	47	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Седьмой день										
95	Салат из свежей моркови	морковь	50	0,7	0,2	5,1	5,1	4,6	66	
233	Суп с макаронными изделиями с мясом	Вермишель говядина	200/12,5	6,5	4,6	6,1	-	14,5	135	
568	Мясо отварное	говядина	50	15,7	15,7	5,3	-	0,2	113	
744	Каша рассыпчатая	Крупа гречневая	100	3,9	-	3,7	0,8	29,2	158	
933	Компот из смеси фруктов	сухофрукты	180	0,5	-	-	-	30,2	116	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Восьмой день										
131	Икра свекольная	свекла	75	1,9	-	5,6	5,6	10	99	
224/184	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофель говядина	200/17	7,9	5,2	5,2	1,8	22,8	164	
506	Рыба(филе) припущенная	хек	50/5	11,2	11,2	4,7	-	-	99	
759	Картофельное пюре	картофель	75	1,6	0,3	2,6	0,1	13,2	79	
1009	Чай с сахаром	сахар	180/15	0,1	-	-	-	15	57	
	Хлеб пшеничный ржаной	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Девятый день										
58/895	Салат из свежих помидоров	Помидоры свежие	50	0,7	-	2,5	2,5	2,7	34	
197	Щи из свежей капусты с мясом	Капуста белокачанная говядина	200/12,5	5,3	3,8	5,2	-	9,2	112	
664	Зразы рубленые	говядина	35/35	4,5	3,7	7,9	0,1	5,5	121	
753	Макаронные изделия	макароны	75	2,7	-	2,4	0,2	19,2	104	
	Чай с сахаром	сахар	180/15	0,1	-	-	-	15	57	
	Хлеб пшеничный рж	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	
Десятый день										

103	Винегрет овощной	свекла	50	1	-	5	5	4,2	65	
2505	Суп молочный с крупой	Молоко Крупа рисовая	200	4,6	2,8	4,6	0,1	16,4	116	
609/824	тефтели	говядина	30/20	4,5	3,9	6,3	-	5,3	94	
417	Каша жидкая с маслом	Крупа манная	150/10	4,8	2,2	10,9	0,2	25	211	
1025	Какао с молоком	Какао- порошок	180	3	2,5	3,2	0,3	22,8	126	
	Хлеб пшеничный рж	хлеб	30/20	4,5	-	1,2	1,2	29,2	140	

