

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля

О.А. Лозовская



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП КИНЕЛЬ»

Е.А. Огородникова



М Е Н Ю

примерное 10-дневное

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с 5 по 11 класс
в ГБОУ СОШ № 11 г. Кинеля на осенне-зимний период

(Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

- М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. ISBN 978 - 5 - 94343 - 230 - 9)

Дни	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Са	Р
1 день	завтрак	210	Омлет натуральный	160	18,59	33,1	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	137,45	301,03	21,52	3,52				
		14	Масло сливочное (порционно)	20	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	8,4	22,5	4,2	0,35				
		388	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,112	31,366	149,8	0,006	48,8	-	15,7	6,34	2,32	0,268				
		338	Фрукты свежие	120	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	-	36,43	24,46	13,93	0,32				
		ПП	Хлеб пшеничный в/с	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86				
2 день	обед	52	Салат из свежеты отварной	100	1,20	5,01	7,86	87,80	0,02	6,65	-	35,46	40,63	20,70	1,32				
		101	Суп картофельный с крупой	250	2,367	3,26	14,54	102,9	0,108	9,9	-	32,04	67,17	27,33	1,05				
		243	Сосиски, колбасные изделия отварные	100	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90				
		203	Макаронные изделия с маслом	180	6,98	7,21	36,59	249,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09				
		ПП	Кисель плодово-ягодный	200	0,108	0,12	25,092	119,2	0,01	1,83	-	11,46	6,62	3,64	0,568				
		ПП	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86				
		2 день	завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	250	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	62,25	167,1	251,5	52,7	2,68		
				15	Сыр (порционно)	20	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30		
				ПП	Булочка	50	4,66	1,71	27,85	145	0,08	0,98	2	14,4	48	19	0,89		
				379	Компот из ягод	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,8	90	14	0,134		
ПП	Хлеб пшеничный в/с			40	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86				
2 день	обед			70	Огурец (порционно)	100	6,97	47,45	22,76	567	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09		
				82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	13,11	124,5	0,06	12,81	-	59,67	65,52	31,35	1,47		
		265	Плов	240	15,35	39,19	30,90	425,73	0,09	1,96	-	21,82	306,88	60,24	4,06				
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
		ПП	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86				
3 день	завтрак	295	Котлета рубленая из крупы	60	13,9	26,72	14,05	352,72	0,09	0,94	83,09	50,4	88,6	18,9	1,3				

	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,464	8,124	51,522	325	0,278	-	-	19,76	271,9	181,1	6,08
	70	Огурец (порционный)	60	6,97	47,45	22,76	567	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	обед													
	45	Салат из капусты белокачанной	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	-	28,83	27,77	28,31	0,50
	87	Суп с рыбными консервами	250	2,16	5,9	13,11	124,5	0,06	12,81	-	59,67	65,52	31,35	1,47
	260	Поджарка мясная	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06
	199	Пюре гороховое	180	21,40	15,50	46,70	141,93	0,50	3,50	0,01	147	264	95	6,50
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
4 день														
	завтрак													
	175	Каша молочная из риса и пшена	250	7,23	13,3	39,84	309,4	0,129	1,14	65,21	158,72	186,5	44,29	0,96
	1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	8,4	22,5	4,2	0,35
	389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	обед													
	ПП	Горошек зеленый консервированный	100	1,05	5,23	8,21	99,6	0,02	5,98	-	21,3	38,5	11,65	0,52
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,23	3,4	20,95	141,9	0,135	9,9	-	35,04	81,09	32,73	1,35
	268	Биточек мясной	100	15,00	22,00	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,464	8,124	51,522	325	0,278	-	-	19,76	271,9	181,1	6,08
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,112	31,366	149,8	0,006	48,8	-	15,7	6,34	2,32	0,268
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
5 день														
	завтрак													
	ПП	Икра кабачковая	50	2,4	4,67	7,2	103,2	0,35	4,89	-	20,3	33,4	10,2	0,3
	203	Макаронные изделия с маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09
	ПП	Коплитерское изд.	50	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	8,2	17,4	3	0,2
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	обед													
	2719	Салат из моркови	100	8,48	50,45	25,76	991	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09
	99	Суп из овощей	250	1,91	5,98	10,98	114,30	0,09	12,45	-	41,82	59,13	24,90	0,93
	259	Жаркое по-	240	21,32	23,78	21,79	387,71	0,16	8,88	-	40,09	270,41	55,83	5,07

обед	17	Сагат «Степной»	100	1,05	5,23	8,21	99,6	5,98	-	21,3	38,5	11,65	0,52	1,05
	96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,42	6,11	14,38	128,7	0,11	10,05	-	34,98	68,07	29,01	1,11
	234	Быточек рыбный	100	8,60	7,00	12,01	145,00	0,43	18,50	55,16	124,44	27,91	0,99	1,2
	304	Рис отварной	180	4,868	7,166	48,912	279,6	-	-	1,82	81,26	21,78	0,702	0,09
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПП	Хлеб пшеничный в/с. ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	-	-	13,8	63,6	15	1,86	3,36