

Согласовано:

Главному государственному санитарному врачу
Отдела Управления Роспотребнадзора по
Красноярскому краю в г. Заозерном
Щербаков А.В.
« 02 » 08 2016г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Уярская СОШ № 4»
Мешкова Е.А.
« 6 » августа 2016 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уярская средняя общеобразовательная школа № 4»

г. Уяр
663920, Россия, Красноярский край,
ОГРН 1022401114086
ОКАТО 04257501000
КПП 244001001
ИНН 2440003581
Р/С 40701810600001000407
отделение Красноярск г. Красноярск

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенний - зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
384	Каша пшеница	200	15,2	9,8	26,3	290,8	0,08	-	-	-	14	58	21	1,7
1050	Сдоба обыкновенная	100	1,4	4,8	25,6	94	0,18	-	-	0,74	12,5	28	11	0,1
ГП	Сыр	15	-	4,35	3,45	54	0,027	4,2	0,075	0,46 5	150	240	2,5	0,45
959	Какао	200	5,7	5,7	22,8	140	0,06	7,5	-	0,09	-	-	-	-
ГП	Яблоко	200	1,2	-	33,9	102	0,24	48	0,09	1,89	75	25	15	3
Итого:			23,5	24,65	112,05	580,8	0,587	59,7	0,165	3,35	251,5	351	49,5	5,25

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенний - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
536	Колбасные изделия отварные	80	6,6	14,3	0,9	159,6	-	-	0,16	0,38	14,8	137,4	31	3,4
688	Макароны отварные	150	9,5	6,0	38,6	164,6	0,16	-	-	5,31	1,55	73,33	13,7	1,55
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
868	Компот с/ф	200	0,4	-	30	116,5	0,01	9	0,09	-	38,4	25,4	21	0,1
Итого:			18,9	20,6	84,5	487,45	0,235	9	0,28	5,91	62,55	271,63	85,2	5,9

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
590	Жаркое по домашнему	200	12,7	17,3	56,3	460,4	0,212	12	-	2,6	124,2	353	8,2	-
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
883	Кисель	200	-	-	16	37	-	6	-	-	12	-	-	-
ГП	Печенье	50	3,5	8,3	10,8	96,7	-	-	-	-	42	30	-	-
Итого:			18,6	25,9	98,1	641,35	1,277	18	0,03	2,82	186	418,50	27,7	0,85

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
378	Гречка отварная	150	7,68	14,4	25,42	203,2	0,16	-	0,015	1,05	53,65	102	12,9	1,6
608 759	Котлета мясная из говядины в соусе	100/50	7,95	7,2	28	261	0,04	1,5	0,27	0,66	170,4	109,5	16,7	0,36
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
868	Компот с/ф.	200	0,4	-	30	116,5	0,01	9	0,09	-	38,4	25,4	21	0,1
Итого:			18,43	21,9	98,42	627,95	0,275	10,5	1,405	1,93	270,25	272,4	70,1	2,93

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
378	Рис отварной	150	3,58	10,9	39,82	277,2	0,045	-	-	0,35	83	80	10,6	0,97
643	Птица тушеная в соусе	75/75	13,2	12,4	12,7	241,0	0,09	-	0,06	0,51	38	233,3	18,7	1
ГП	Молоко	200	3,22	4,5	8,64	97,4	-	6	-	-	12	-	-	-
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
Итого:			22,4	28,1	76,16	622,85	1,2	6	0,09	1,08	138,1	348,8	48,8	2,82

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенний - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ГП	Вареники с овощным фаршем в масле	100/5	1,4	8,5	5,25	276	0,032	-	0,02	0,12	7,8	35,5	0,5	0,05
ГП	Сырок твороженный	50	4,55	6,5	9,25	150,5	-	9	-	-	87	-	-	-
ГП	Сок	200	1,0	-	31,7	122,1	0,03	6	0,13	0,63	12	-	-	-
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
Итого:			9,35	15,3	61,2	595,85	0,127	15	0,18	0,97	114,6	71	20	0,9

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
384	Каша рисовая	200	12,2	5,9	25,6	206	0,08	-	-	-	14	58	21	1,7
1050	Сдоба обыкновенная	100	1,4	4,8	25,6	94	0,18	-	-	0,74	12,5	28	11	0,1
ГП	Сыр	15	-	4,35	3,45	54	0,027	4,2	0,075	0,465	150	240	2,5	0,45
783	Сыр	50	-	1,5	0,2	10	-	-	0,03	-	15	-	-	-
959	Какао	200	5,7	5,7	22,8	140	0,06	7,5	-	0,09	-	-	-	-
ГП	Масло сливочное	10	0,15	6,3	0,08	94,8	0,1	-	-	0,7	30	40	10	-
Итого:			19,45	27,05	77,53	588,8	0,447	11,7	0,075	1,995	206,5	366	44,5	2,25

Итого: 7,65 33,56 89,97 588,81 0,185 9,33 5,14 0,32 78,4 388,6 217 4,01

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
694	Картофельное пюре	200	6,6	4,72	16,2	132,01	0,04	-	4,9	-	13,2	22,2	4,3	0,16
510	Котлета рыбная	80	8,05	16,34	28,57	282,35	0,07	0,93	0,07	0,1	1,0	161,5	242,2	2,9
783	Соус	50	-	1,2	0,2	10	-	-	0,05	-	15	-	-	-
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
868	Компот с/ф	200	0,4	-	30	116,5	0,01	9	0,09	-	38,4	25,4	21	0,1
Итого:			7,45	22,56	89,97	588,11	0,185	9,93	5,14	0,32	75,4	244,6	287	4,01

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
536	Колбасные изделия отварные	80	5,6	11,3	0,9	159,6	-	-	0,16	0,38	14,8	137,4	31	3,4
688	Макаронные изделия отварные	150	7,5	5,0	28,6	164,6	0,16	-	-	5,31	1,55	73,33	13,7	1,55
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
ГП	Молоко	200	3,22	4,5	8,64	97,4	0,01	9	0,09	-	38,4	25,4	21	0,1
ГП	Печенье	50	3,5	8,3	10,8	96,7	-	-	-	-	42	30	-	-
Итого:			22,22	29,4	63,94	565,55	0,235	9	0,28	5,91	104,55	301,63	85,2	5,9

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
618	Тефтеля мясная	100	12,3	23,3	30,84	357	0,16	-	0,24	0,15	96	93,3	11,4	1,9
708	Капуста тушеная	150	5,49	1,5	25,03	147,133	0,18	25	0,02	1,12	67,2	161,2	15	-
883	Кисель	200	-	-	16	37	-	6	-	-	12	-	-	-
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
Итого:			20,19	25,1	86,87	588,58	0,405	31	0,29	1,49	183	290	45,9	2,75

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ГП	Пельмени с маслом	70/5	13,4	15	20,7	476	0,18	-	1,09	-	11,3	167,5	17,5	0,75
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
868	Компот с/ф.	200	0,4	-	30	116,5	0,01	9	0,09	-	38,4	25,4	21	0,1
Итого:			16,5	15,3	65,7	639,75	0,255	9	1,21	0,22	57,5	228,4	58	1,7

День: Суббота
Неделя: Вторая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
463	Сырники со сгущённым молоком	100/8	13,59	15,36	30,86	334,11	0,025	0,15	0,3	76	105	12	0,3	-
ГП	Сок	200	1,0	-	31,7	122,1	0,03	6	0,13	0,63	12	-	-	-
ГП	Яблоко	200	1,2	-	33,9	102	0,24	48	0,09	1,89	75	25	15	3
Итого:			15,79	15,3	96,46	558,21	0,295	54,15	0,52	78,52	192	37	15,3	3