

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач в г. Усолье-Сибирское и Усольском районе

Пешков А.В.

« 2 »



2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Раздольинская СОШ»

Р.В.Медведева



2020

МБОУ «Раздольинская СОШ» ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЗРАБОТАНО ПО СБОРНИКУ НОРМАТИВОВ ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А.Вагнера» 2008г, Уральский региональный центр питания

Работающих на сырье, с использованием яичного порошка.

Дни	Меню	№ рецепт.	Выход блюд в граммах и пищевая и энергетическая ценность					Выход блюд в граммах и пищевая и энергетическая ценность				
			от 7 до 10 лет	Б	Ж	У	Ккал	от 11 до 15 лет	Б	Ж	У	Ккал
1 день	Завтрак											
	1. Каша "Дружба "	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	250/6	8,19	10,41	43,86	301,39
	2. Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	3. бутерброд с сыром	376	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152
	итого завтраки			16,94	21,74	71,1	547,03		18,58	23,82	79,87	607,31
	Обед											
	1. Салат из свежих помидор	22	100	1	10,16	4,6	113,92	100	1	10,16	4,6	113,92
	2. Суп картофельный с бобовыми	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	3. Котлета	189	100	10,68	11,72	5,74	176,75	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	4.Макаронные изделия отварные	227	150	5,52	5,3	35,33	211,1	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	5. Чай сладкий	300	200	0,12	0	12,04	48,64	200	0,12	0	12,04	48,64
	6. Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	4,56	0,54	29,82	135,6
	7. Хлеб ржаной		48	2,26	0,34	23,9	102,72	60	2,82	0,42	29,88	128,4
	Итого обед			26,01	31,17	122,32	867,76		28,88	33,79	142,79	983,56
	Итого за день			42,95	52,91	193,42	1414,79		47,46	57,61	222,66	1590,87

10день	Завтрак												
	1. Каша пшениая с маслом	112	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	250/6	7,55	9,09	42,86	283,95	
	2. Чай с молоком	296	200	1,4	1,6	17,34	89,32	200	1,4	1,6	17,34	89,32	
	3.бутерброд с сыром	376	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152	
	итого завтраки			14,06	18,35	61,69	468,48		15,57	20,17	70,26	525,27	
	Обед												
	1. Салат из сол.огурцов с луком	30	100	0,85	5,08	3,31	61,5	100	0,85	5,08	3,31	61,5	
	2. Щи из св.кап.с карт.и туш.конс.мяс	66	200/8	5,06	6,01	8,39	105,22	250/10	6,32	7,51	10,49	131,53	
	3.Картофельное пюре.	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	200	4,26	8,08	31,06	213,94	
	4. Рыба,туш. В томате с овощами	172	75/75	15,56	8,6	8,05	171,74	75/75	15,56	8,6	8,05	171,74	
	5. Чай сладкий	300	200	0,12	0	12,04	48,64	200	0,12	0	12,04	48,64	
	6. Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	4,56	0,54	29,82	135,6	
	7. Хлеб ржаной		48	2,26	0,34	23,9	102,72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
	Итого обед			31,61	26,63	108,81	785,88		34,49	30,23	124,65	891,35	
	Итого за день			45,67	44,98	170,5	1254,36		50,06	50,4	194,91	1416,62	
	итого за 10 дней			424,37	498,25	1848,22	13371,17		483,01	559,33	2160,74	15356,1	
				10	10	10	10		10	10	10	10	
	среднее за 10 дней			42,437	49,825	184,822	1337,117		48,301	55,933	216,074	1535,61	

Источник:Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений.
 ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им.акад.Е.А.Вагнера. Уральский региональный центр питания. Пермь 2008г.