

Согласовано:

Утверждаю:

Главный специалист Управления

НОЧУ «СОШ «Радуга»

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека



Панфилова И.Н.

« 30 » 09 2012 г.



Нахаев М.Ю.

« 30 » 09 2012 г.

Примерное перспективное меню НОЧУ «СОШ «Радуга»

Пронумеровано и прошнуровано: 6 листов.

Альтернативное меню горячих завтраков и обедов обучающихся

Наименование блюда	Выход,г	Витамины (мг)			Э/Ц
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
День № 1					
Завтрак					
Макароны отварные с сыром	90\20	5,04	6,8	18,88	151,85
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Хлеб пшеничный	35	19,68	10,15	17,99	92,75
Колбаса п\копченая	25	4,025	10,05	0	105,75
Итого		28,825	27	51,87	408,35
обед					
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	250\14	18	32,75	9,5	256,25
Котлета из птицы	80	13,952	13,408	13,024	228,8
Зеленый горошек консервированный	40	2,4	0,1	3,75	26
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8
Соус	40	0,24	1,408	1,468	19,48
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржаной	50	7,7	1,16	49,23	257,83
итого		45,382	52,496	133,432	1060,96
полдник					
Сырники со сгущенным молоком	100\40	5,02	2,9	23,134	129,08
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Фрукт	150	0,39	0,225	20,715	78
Итого		5,49	3,125	58,849	265,08
День№2					
Завтрак					
Каша манная молочная	150\5	3,55	3,75	18,55	115,1
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Хлеб пшеничный	35	19,68	10,15	17,99	92,75
Колбаса вареная "Докторская"	30	4,11	6,84	0	78
Итого		27,42	20,74	51,54	343,85
обед					
Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	5,48	5,26	19,52	148,25
Гречка рассыпчатая	100	5,72	4,06	25,76	1,62
Салат из свеклы	60	1,1	5	6,5	74,4
Тефтели с соусом	60\50	7,46	8,29	9,44	142
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржаной	50	7,7	1,16	49,23	257,83
итого		28,12	23,86	142,46	756,9
полдник					
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Фрукт	150	0,39	0,225	20,715	78
Сдоба "Венская"	100	9,18	14,12	50,3	365
Итого		9,65	14,345	86,015	501

День №3

Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150\5	4,27	5,175	15,02	125,625
Какао с молоком	200\15	3,1	3,2	20	118,5
Горячий бутерброд с сыром	55	8,2	7,1	15,1	156,4
Итого		15,57	15,475	50,12	400,525
обед					
Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	250\15	7,1	8,7	26,66	141,52
Плов из мяса птицы	160	12	17,44	38,03	349,87
Салат из свеклы с растительным маслом	50\5	0,9	5	3,5	69,5
Кисель	200	0,048		14,516	58,256
Хлеб ржаной	50	7,7	1,16	49,23	257,83
итого		27,748	32,3	131,936	876,976
полдник					
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Коржик молочный	100	12,66	21,83	35,69	388,57
Итого		12,74	21,83	50,69	446,57

День №4

Завтрак					
Омлет	105	11,93	18,5	4,06	229
Чай с молоком	200\15	3,54	3,1	15,08	102,56
Хлеб пшеничный	35	19,68	10,15	17,99	92,75
Колбаса п\копченая	25	4,025	10,05		105,75
Итого		39,175	41,8	37,13	530,06
обед					
Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	250	2,56	2,77	15,68	109
Картофельное пюре	140	1,736	4,648	12,152	99,176
Салат из свежей капусты (до 1 марта)	50	1,7	5	6,1	76,4
Котлета рыбная	80	9,496	6,272	6,992	117,328
Напиток из сухофруктов	200	0,048		14,516	58,256
Хлеб ржаной	50	7,7	1,16	49,23	257,83
итого		23,24	19,85	104,67	717,99
полдник					
Оладьи	100	7,05	11,28	38,08	281,54
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Повидло	20	0,08		15	58
Фрукт	100	9,18	14,12	50,3	365
Итого		16,39	25,4	118,38	481

День №5

Завтрак					
Каша геркулесовая молочная	150	4,45	5,6	15,45	128,25
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Хлеб пшеничный	35	19,68	10,15	17,99	92,75
Колбаса вареная "Докторская"	30	4,11	6,84		78
Итого		28,32	22,59	48,44	357
обед					
Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	250\15	2,04	2,875	9,825	105,3125
Макаронь отварные	100	3,67	6,87	23,53	152,2
Огурчик свежий	50	0,35	0,05	0,45	5,5
Гуляш из мяса птицы	60\40	12,89	10,19	3,28	156,25
Напиток из сухофруктов	200	0,048		14,516	58,256
Хлеб ржаной	50	7,7	1,16	49,23	257,83
итого		26,698	21,145	100,831	735,3485
полдник					
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Вафли	40	1,96	11	24,13	203,03
Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого		2,44	11,3	49,43	308,03

День № 6

Завтрак					
Макаронь с сыром	80\25	14,9	9,2	54,4	366,9
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Хлеб пшеничный	35	19,68	10,15	17,99	92,75
Колбаса п\копченая	25	0,08	7,25	0,13	66,09
Итого		34,74	26,6	87,52	583,74
обед					
Суп картофельный с фрикадельками	250	6,625	5,175	15,45	135
Гуляш из мяса птицы	60\40	12,89	10,19	3,28	156,25
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8
Кисель	200	0,048		14,516	58,256
Хлеб ржаной	50	7,7	1,16	49,23	257,83
итого		29,693	20,105	106,926	747,136
полдник					
Творожная запеканка со сгущенным мол	100\40	5,02	2,9	23,134	244
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Фрукт	150	0,39	0,225	20,715	78
Итого		5,49	3,125	58,849	380

День № 7					
Завтрак					
Суп молочный с вермишелью	200	5,05	6,15	21,05	94,29
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Горючий бутерброд с сыром	55	8,2	7,1	15,1	156,4
Итого		13,33	13,25	51,15	308,69
обед					
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	250\14	2	4,3	6,9	73
Шницель мясной	80	12,672	18,032	10,576	257,6
Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,3
Икра кабачковая	50	0,82	3,11	3,58	45,76
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржаной	50	7,7	1,16	49,23	257,83
итого		27,522	29,702	119,926	879,29
полдник					
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Пирожок с повидлом	100	6,18	3,22	55,32	275
Итого		6,26	3,22	70,32	333

День №8

Завтрак					
Каша рисовая молочная	200	6,06	6,54	41,74	245,82
Кофейный напиток с молоком	200\15	2,5	3,6	28,7	152
Хлеб пшеничный	35	19,68	10,15	17,99	92,75
Сыр	20	5,2	5,3		70,4
Итого		33,44	25,59	88,43	560,97
обед					
Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	250	2,56	2,77	15,68	109
Картофельное пюре	140	1,736	4,648	12,152	99,176
Салат из моркови (припущенный)	50\5	0,43		8,01	31,2
Биточек рыбный	80	9,496	6,272	6,992	117,328
Напиток из сухофруктов	200	0,048		14,516	58,256
Хлеб ржаной	50	7,7	1,16	49,23	257,83
итого		21,97	14,85	106,58	672,79
полдник					
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Булочка домашняя с изюмом	100	6,18	3,22	55,32	275
Фрукт	150	0,39	0,225	20,715	78
Итого		6,65	3,445	91,035	411

День №9

Завтрак					
Каша геркулесовая молочная	150	4,45	5,6	15,45	128,25
Какао с молоком	200\15	3,1	3,2	20	118,5
Хлеб пшеничный	35	19,68	10,15	17,99	92,75
Колбаса вареная "Докторская"	30	4,11	6,84		78
Итого		31,34	25,79	53,44	417,5
обед					
Суп картофельный с рыбой	250\35	8,17	6,5	30,84	195,33
Гречка рассыпчатая	100	10,47	13,87	8,15	202,26
Бефстроганов из мяса птицы	50\50	10,55	13,6	5,071	160,24
Кисель	200	0,048		14,516	58,256
Хлеб ржаной	50	7,7	1,16	49,23	257,83
итого		36,938	35,13	107,807	873,916
полдник					
Блинчики с маслом	100\10\	4,67	2,51	35,51	229
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Фрукт	150	0,39	0,225	20,715	78
Итого		5,14	2,735	71,225	365

День №10

Завтрак					
Яйцо вареное	1шт.	508	4,6	0,28	63
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Хлеб пшеничный	35	19,68	10,15	17,99	92,75
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Итого		527,84	22	33,4	279,84
обед					
Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	250\15	2,04	2,875	9,825	105,3125
Макароны отварные	100	3,67	6,87	23,53	152,2
Котлета мясная	80	12,672	18,032	10,576	257,6
Салат из свежей капусты (до 1 марта)					
Соус	40	0,24	1,408	1,468	19,48
Напиток из сухофруктов	200	0,048		14,516	58,256
Хлеб ржаной	50	7,7	1,16	49,23	257,83
итого		26,37	30,345	109,145	850,6785
полдник					
Чай с сахаром	200\15	0,08		15	58
Печенье	60	6,06	10,98	37,8	264,6
Фрукт	150	0,39	0,225	20,715	78
Итого		6,53	11,205	73,515	400,6



Эксперт	100/12	4.42	2.6	12.42	128.12
Эксперт	100/12	3.1	3.1	10	119.12
Эксперт	100/12	19.68	10.12	17.99	92.12
Эксперт	100/12	4.11	6.04		78
Эксперт	100/12	37.34	12.12	23.44	412.12
Эксперт	100/12	8.17	6.2	10.84	182.12
Эксперт	100/12	10.47	13.81	8.12	302.12
Эксперт	100/12	10.52	13.8	2.071	160.14
Эксперт	100/12	0.048	14.216		28.128
Эксперт	100/12	7.7	1.18	48.12	227.83
Эксперт	100/12	28.938	28.12	102.802	212.916
Эксперт	100/12	4.87	5.21	32.21	528
Эксперт	100/12	0.08		12	28
Эксперт	100/12	0.39	0.122	20.112	78
Эксперт	100/12	8.14	1.122	21.222	388
Эксперт	100/12	208	4.6	0.12	82
Эксперт	100/12	0.08		12	28
Эксперт	100/12	19.68	10.12	17.99	92.12
Эксперт	100/12	0.08	7.52	0.12	68.08
Эксперт	100/12	212.84	12	32.4	212.84
Эксперт	100/12	5.04	5.072	0.112	102.312
Эксперт	100/12	3.87	6.87	23.22	122.1
Эксперт	100/12	15.675	18.032	10.216	327.8
Эксперт	100/12	0.14	1.408	1.488	12.48
Эксперт	100/12	0.048		14.216	28.128
Эксперт	100/12	7.7	1.18	48.12	227.83
Эксперт	100/12	28.938	28.12	102.802	212.916
Эксперт	100/12	0.08		12	28
Эксперт	100/12	0.08	10.08	37.8	161.8
Эксперт	100/12	0.39	0.122	20.112	78
Эксперт	100/12	8.14	1.122	21.222	408.2