

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.Т. Кукушкина с. Савруха
В.Н. Карманова
« 28 » августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель Управляющего
— совета школы
А.Н. Лешев
« 28 » августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по Самарской
области в г. Отрадном
Е.И. Исупова
« 28 » августа 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГБОУ СОШ им. Н.Т. Кукушкина с. Савруха

**Примерное меню и пищевая ценность блюд
Сборник рецептов для ГБОУ СОШ им. Н.Т. Кукушкина с. Савруха.**

Категория: школьники

Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день													
1 завтрак													
Запеканка творожно-манная со сгущенкой	20/100	14,98	20,8	31,23	372	0,07	0,59	28,49	0	160,35	226,9	26,18	0,95
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	59,99	0	0,1	0	0	5,28	8,24	4,4	0,87
яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
ИТОГО		15,78	24,45	60,9	164,69	0,120	20,19	28,54	0,05	189,63	251,64	59,08	5,12
2 завтрак													
Картофельное пюре	150	5,24	4,47	26,39	158,58	0,16	25,94	0,02	0,05	46,55	92,26	33	1,22
Рыба тушеная с овощами	75/75	10,57	8,58	3,23	134,75	0,04	1,2	15,04	0,36	14,6	88,19	14,91	0,55
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114	0,02	0,9	0	3	14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб белый пшеничный	45	2,87	0,50	16,99	84	10	0,06	0	0,30	6,90	26,10	9,90	0,60
ИТОГО		17,73	16,8	79,92	543,77	10,24	47,57	15,06	3,71	104,65	227,52	72,05	3,63
Полдник													
Булочка со сгущенкой	100	9,1	8,4	57,6	228,2	0,09	0,14	0	0	11,5	0	0	0,75
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	0	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		26,9	25,22	152,52	831,97	10,33	47,74	15,06	3,71	127,25	227,52	72,05	3,985
<u>ВСЕГО</u>													

**Примерное меню и пищевая ценность блюд
Сборник рецептов для ГБОУ СОШ им. Н.Т. Кукушкина с. Савруха**

Категория: школьники

Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день													
1 завтрак													
Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0	0	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
Котлеты куриные с соусом	50/30	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12
Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	45	10	1,05
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,84	119,64	0	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26
батон	50	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0	0	0	13,2	51	19,8	1,2
ИТОГО		22,47	24,78	125,95	820,32	0,330	0,94	1,9	0,03	112,5	267,54	118,23	7,050

2 завтрак													
Отварные макароны	150	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0	0,02	0,02	16,32	46,91	8,5	0,87
Курица запеченная	80	17,65	14,58	4,70	221	0,05	0,302	43	0	54,50	132,9	20,30	1,62
Винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	0,51	13,92	26,98	12,45	0,51
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
Хлеб пшеничный	45	2,87	0,50	16,99	84	10	0,06	0	0,30	6,90	26,10	9,90	0,60
ИТОГО		31,18	24,11	70,92	624,05	10,19	9,9	43,03	0,84	204,19	418,43	150,23	220,2
Полдник													
Пирожок с картошкой	85	6,13	10,4	54,00	230,20	0,07	0,09	-	-	26,73	0	0	0,75
Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28	-	-	-	-	6	0	0	0,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,51	34,51	138,92	882,25	10,26	9,909	43,03	0,84	230,92	418,43	150,23	221,35
ВСЕГО													

**Примерное меню и пищевая ценность блюд
Сборник рецептов для ГБОУ СОШ им. Н.Т. Кукушкина с. Савруха.**

Категория: школьники

Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день													
Завтрак													
Каша молочная пшеничная с маслом	5/150	6,45	6,51	31,73	213,01	0,15	0,98	0,03	0,03	94,05	167,44	10,69	1,74
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	59,99	0	0,1	0	0	5,28	8,24	4,4	0,87
Батон	50	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0	0	0	132	51	19,8	1,2
Сырок глазированный	45	1,8	10,35	17,55	17,1	-	-	-	-	-	-	-	-
Груша	0,180	0,72	0,54	17,1	75,6	0,04	9	0	0,02	34,2	28,8	21,6	4,14
ИТОГО		13,79	19,25	113,09	681,24	0,290	10,08	0,03	0,05	146,73	255,48	56,49	7,95
Обед													
Рассольник «Ленинградский» с мясом курицы	10/250	2,79	5,84	12,85	115,12	0,17	20,12	0,09	0,92	36,92	96,45	31,99	1,3
булочка	100	9	8,6	57,77	342,3	0,09	0,12	0	0	11,51	0	0	0,8
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,004	1,30	0,01	0	122	90	14	0,56
Хлеб пшеничный	45	2,87	0,50	16,99	84	10	0,06	0	0,30	6,90	26,10	9,90	0,60
ИТОГО		43,29	18,66	113	686,32	0,364	21,6	0,1	1,22	177,33	212,55	55,89	3,26

Обед													
Суп картофельный с вермишелью, мясом	25/250	4,87	4,22	13,96	122,75	0,01	6,70	3	0,70	26,36	75,57	24,59	1,29
Каша молочная «Дружба» с маслом	150	4,82	8,71	30,66	220,35	0,39	0	0,09	1	16	51,94	65	2,2
Чай с сахаром	15/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,10	0	0	0,28
Хлеб пшеничный	45	2,87	0,50	16,99	84	10	0,06	0	0,30	6,90	26,10	9,90	0,60
ИТОГО		12,63	13,45	76,61	487,1	0,5	6,763	3,09	0,30	60,36	155,61	99,49	4,37
Полдник													
Булочка сдобная	100	9	8,6	57,77	342	0,09	0,12	0	0	11,51	0	0	0,8
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,004	1,30	0,01	0	122	90	14	0,56
ИТОГО		25,15	25,77	159,87	974,3	0,594	8,21	3,10	0,3	193,87	245,61	113,49	5,73
ВСЕГО													

**Примерное меню и пищевая ценность блюд
Сборник рецептур для ГБОУ СОШ им. Н.Т. Кукушкина с. Савруха**

Категория: школьники

Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день													
1 завтрак													
Отварные макароны	150	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
Кнели куриные с соусом	50/30	10,48	7,28	5,49	129,5	0,05	0,72	0,05	0,22	17,84	88,63	13,57	0,8
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	45	10	1,05
батон	50	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0	0	0	13,2	51	19,8	1,2
ИТОГО		25,18	19,16	131,09	798,78	0,3	4,72	0,07	0,24	75,93	245,54	59,87	6,72
2 завтрак													
Жаркое филе курицы	50/150	16,4	20,3	31	270	0,3	51,3	47,6	-	49,1	229,3	27,25	2,98
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,41	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
Компот из свеж.заморож.ягод	20/200	0,2	0,08	17,42	71,2	0,01	40	5,1	0,21	11,2	9,9	9,3	0,45
Хлеб пшеничный	45	2,87	0,50	16,99	84	10	0,06	0	0,30	6,90	26,10	9,90	0,60
ИТОГО		20,32	23,93	70,82	477,64	0,43	110,83	52,7	0,51	89,62	281,87	85,55	4,34
Полдник													
Оладьи со сгущенным молоком	20/100	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,75	32,5	15,5	188	231	55,96	2,14
Чай с сахаром	15/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	0	0,28
ИТОГО		33,35	36,43	158,4	991,64	0,67	111,61	85,2	155,51	288,72	512,87	141,51	6,76

