

Согласовано:

Согласовано:

Утверждаю:

Начальник ГОУ Роспотребнадзора

Председатель родительского комитета

Директор ГБОУ ОЦ с. Камышля

С.В. Соснина

Ф.М. Мухаметзянова

М.М. Хисматов



ГБОУ «Образовательный центр с. Камышля»

м.р. Камышлинский Самарской области

Примерное меню на 10 дней

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование блюда	Выход	Цена (руб)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)															
					Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	B2							
		1 День																						
2013	№166	Суп вермишелевый с мясом	300	23,5	3,9/4,68	2,8/3,36	20/24	121/145,2					0,11/0,13						8/9,6	23/27,6	1,0	1,2		
2011	№268	Биточки мясные	50	18.1	18,0	14,58	14,5	262	32,66				1,29		0,08				1,12					
2011	№171	Гречка рассыпчатая с подливом	200	4.5	11,61	12,53	49,82	367	34,63				6,20		0,26									
2011	№45	Салат из свежей капусты	100	2	1,31	3,25	6,467	60,4	24,98				2,10		0,07				5,07	149			0,11	
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2		0,02				0	0,07	0,07		0,4		
2007	№375	Чай с сахаром	200	1.20	0,18	0,04	0,03	1,29	4,54	4,03	7,55	0,75						0,09						
		2 День																						
2013	№145	Щи из свежей капусты	300	22	3,1/3,72	5,6/6,72	8,0/9,6	96/115,2	44/52,8				0,8/0,96		0,6/0,07				22/26,4			0,0	6/0,07	0,16

Секр. Мухометов С.В.

№11	№128	Картофельное пюре	200	10	4.34	12.82	25.18	242	58.32		1.44	0.2	24.92				
		Соус/подлив/	50	1	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10	0.07	5.07	1.49		0.11
2011	№268	Котлета	50	18.1	18.0	14.58	14.5	262	32.66		72.9	1.29	0.08	1.12			
2011	№53	Салат свекольный	100	4	1.65	4.12	72.9	28.3			72.9	0.04	6.86				0.03
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3.80	0.40	24.60	117.20	4	2	12	0.2	0.02	0	0.07	0.4	0.01
2007	№349	Компот из сухофруктов	200	3.50	0.24	0	12.84	49.78	9.74	7.66	15.97	0.27	0	0.41	0.08		
		3 день															
2013	№136	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	23	3.4/4.08	5.7/6.8	15.6/18.7	127/152	45/54			1.30/1.56	0.07/0.08	10/12			0.07
2011	№304	Рис отварной	200	4.7	4.86	7.17	48.91	280	1.82			0.7	0.03				0.02
2011	№260	Гуляш	100	4.1	14.55	16.79	2.89	221	21.81			3.06	0.03	0.92			0.10
2011	№67	Салат винегрет	100	3	1.4	10.04	7.29	125.1	31.23			0.82	0.04	9.63			0.03
2007	№375	Чай с лимоном	200	1.20	0.18	0.04	0.03	1.29	4.54	4.03	7.55	0.75		0.09			
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3.80	0.40	24.60	117.20	4	2	12	0.2	0.02	0	0.07	0.4	
		4 день															
2013	№153	Рассольник Ленинградский	300	19	313.6	5.8/6.9	17.2/20.6	113/159	34/40				0.09/0.11	8/9.6		1/1.2	0.09/0.11
2011	№309	Макаронны отварные	200	3.2	7.54	0.89	42.56	268	14.9			1.14	0.07				0.02
2011	№202	Подлив	50	1	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10	0.07	5.07	1.49		0.11
2013	№404	Тефтели с мясом	50	19	15	13.8	7	208	10			2	0.04	2			0.12
2005	№50	Икра кабачковая	100	5	2	9	8.5	122	41			0.70	0.02	7			0.04
2007	№382	Какао	200	8.2	2.86	2.88	19.2	109.49	89.71	13.03	89.50	0.46	0.03	0.96	0.01	0.1	0.15
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3.80	0.40	24.60	117.20	4	2	12	0.2	0.02	0	0.07	0.4	
		5 день															
2013	№165	Суп гороховый	300	22	6.4/7.6	4.5/5.4	18.6/22.32	141/169	50/60			1.9/2.28	0.16	6/7.2			0.16/0.19
2011	№304	Рис с овощами	200	5	4.86	7.17	48.91	280	1.82			0.7	0.03				0.2
2011	№268	Котлета из мяса	50	18.1	18.0	14.58	14.5	262	32.66			1.29	0.08	1.12			
2011	№62	Салат из моркови	100	3.50	1.2	0.1	11.6	52	26			0.7	0.06	5			0.03
2007	№375	Чай витаминизированный	200	1.20	0.18	0.04	0.03	1.29	4.54	4.03	7.55	0.75		0.09			
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3.80	0.40	24.60	117.20	4	2	12	0.2	0.02	0	0.07	0.4	
		6 день															
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3.80	0.40	24.60	117.20	4	2	12	0.2	0.02	0	0.07	0.4	

13	№153	Суп рисовый	300	20.5	3/3.6	5.8/6.9	17.2/20.6	133/159	34/40			1/1.2	0.09/0.11	8/9.6		0.09/0.11
2011	№171	Гречка с овощами	200	4.5	11.61	12.53	49.82	367	34.63			6.20	0.26			
2011	№268	Биточки мясные	50	18.1	18.0	14.58	14.5	262	32.66			1.29	0.08	1.12		
2011	№21	Салат из соленых огурцов с луком	100	4	0.84	5.04	2.57	59.1	23.73			0.6	1.15	4.11		0.02
2007	№375	Чай с шиповником	200	1.20	0.18	0.04	0.03	1.29	4.54	4.03	7.55	0.75		0.09		
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3.80	0.40	24.60	117.20	4	2	12	0.2	0.02	0	0.07	0.4
		7 день														
2013	№163	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	23	8.9/10.6	5.2/6.2	17.4/20.8	153/183	29/34			2.0/2.4	0.14/0.16	11/13		0.14/0.16
2011	№309	Макаронные отварные	200	3.2	7.54	0.89	42.56	268	14.9			1.14	0.07			0.02
2013	№404	Тфтели	50	19	15	13.8	7	208	10			2	0.04	2		0.12
2011	№202	Подлив	50	1	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10	0.07	5.07	1.49	0.11
2011	№52	Салат из свеклы	100	4	1.59	7.1	8.58	104.87	39.36			1.28	0.02	7.64		0.04
2007	№382	Какао	200	8.2	2.86	2.88	19.2	109.49	89.71	13.03	89.50	0.46	0.03	0.96	0.01	0.15
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3.80	0.40	24.60	117.20	4	2	12	0.2	0.02	0	0.07	0.4
		8 день														
2013	№145	Щи из свежей капусты	300	22	3.1/3.72	5.6/6.72	8.0/9.6	96/115.2	44/52.8				0.061	22/26.4		0.0
2011	№125	Картофель отварной	200	10	4.04	7.92	27.98	210	27.32			1.64	0.22	28.84		0.0
2013	№128	Фрикадельки мясные	50	19	5.8/6.9	2.6/3.12	0.2/0.24	46/55	5/6			0.9/1.08	0.024			0.02
2011	№67	Винегрет	100	3	1.4	10.04	7.29	125.1	31.23			0.82	0.04	9.63		0.03
2007	№349	Компот	200	3.5	0.24	0	12.84	49.18	9.74	7.66	15.97	0.27	0	0.41	0.08	0.01
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3.80	0.40	24.60	117.20	4	2	12	0.2	0.02	0	0.07	0.4
		9 день														
2013	№136	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	23	3.4/4.08	5.7/6.8	15.6/18.7	127/152	45/54			1.30/1.5	0.07/0.08	10/12		0.07
2013	№378	Плов по узбекский	200	42.5	20.2	27.4	38.8	483	28			3	0.08	1		0.08
2011	№49	Салат витаминный	100	3	1.57	6.02	8.79	95.7	70.65			2	0.148	37.6		0.06
2007	№375	Чай	100	1.20	0.18	0.04	0.03	1.29	4.54	4.03	7.55	0.75		0.09		0.06
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3.80	0.40	24.60	117.20	4	2	12	0.2	0.02	0	0.07	0.4

		10 день																	
2013	№156	Суп крестьянский с крупой	300	20.5	3.3/3.96	5.03/6.0	12.4/14.88	107/128	34/40.8				0.9/1.08	0.06/0.07	10/12				0.06/0.07
2013	№367	Жаркое по-домашнему	200	44	22.5	21.4	17.8	355	28			4	0.13		6.66				0.23
2011	№70	Салат из овощей натуральной соленых	100	3	0.56/0.40	0.05/0.05	1.75/0.85	100/5.0	5.0/11.5				0.4/0.3	0.01/0.01	5.25/1.75				0.01/0.05
2007	№375	Чай	100	1.20	0.18	0.04	0.03	1.29	4.54				0.75		0.09				
2004	№350	Хлеб	100	2.50	3.80	0.40	24.60	117.20	4			2	0.02		0			0.07	0.4