Утверждаю:
Директор школы ОШ № 1
г.Кировское
Колисниченко Л.В.
_____

Согласовано: Главный санитарный врач
Енакиевского межгородского центра
Республиканского центра
Санитарно - эпидемиологического надзора
г. Енакиево, г. Ждановки, г. Кировское
Т. И.Гамова_____

Примерное двухнедельное меню
2015-2016
старшие 5-11 классы

Набор продуктов
Первая неделя
Понедельник

№п/п	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	жиры	белки	углеводы	Энерго ценность ккал.	№ по Сборн рецепт
1	Каша манная молочная на сгущенном молоке	330	12,9	10,9	78,5	446	149
2	Чай	200		0,2	15	60	349
3	Хлеб	45	2,1	4,1	15	112	
4	Булочка домашняя	100	8,3	3,8	46,8	212	175-76
5							
Итого			23,3	19	155,3	830	

Вторник

№п/п	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	жиры	белки	углеводы	Энерго ценность ккал.	№ по Сборн рецепт
1	Каша рисовая с рыбной консервой	150	8,7	3,7	40,3	254	290
2	Консерва рыбная	75	7,5	16,6	0,6	133	550
3	Чай	200		0,2	15	60	349
4	Хлеб	45	2,1	4,1	15	112	
5	Булочка домашняя	100	8,3	3,8	46,8	212	175-76
6							
Итого			26,6	62,6	117,7	771	

Среда

№п/п	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	жиры	белки	углеводы	Энерго ценность ккал.	№ по Сборн рецепт
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,7	9	46,2	320	290
2	Говядина тушенная консервированная	75	3,5	7,9	7,8	94	692
3	Чай	200		0,2	15	60	349
4	Хлеб	45	2,1	4,1	15	60	
5	Булочка домашняя	100	8,3	3,8	46,8	212	175-76
Итого			24,6	25	130,8	746	
Всего							

Четверг

№п/п	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	жиры	белки	углеводы	Энерго ценность ккал.	№ по Сборн рецепт
1	Макароны отварные	150	4,6	6,5	33,7	205	295
2	Говядина тушенная консервированная	75	3,5	7,9	7,8	94	692
3	Чай со сгущенным молоком	200	1,6	1,5	17,3	90	351
4	Хлеб	45	2,1	4,1	15	60	
5	Булочка домашняя	100	8,3	3,8	46,8	212	175-76
Итого			20,1	23,8	120,8	661	
Всего							

Пятница

№п/п	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	жиры	белки	углеводы	Энерго ценность ккал.	№ по Сборн рецепт
1	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,7	3,7	40,3	254	290
2	Говядина тушенная консервированная	75	3,5	7,9	7,8	94	692
3	Чай со сгущенным молоком	200	1,6	1,5	17,3	90	351
4	Хлеб	45	2,1	4,1	15	60	
5	Булочка домашняя	100	8,3	3,8	46,8	212	175-76
Итого							

Меню составлено в соответствии Постановления № 1591. Замена продуктов осуществляется в соответствии с нормами замены продуктов по энергоценности, утвержденных Постановлением № 1591; Сборнику рецептур блюд для питания школьников. Приказ 24 декабря 1988 г. № 341. Приказ Министерства торговли СССР 12 декабря 1980г.№ 310
Сборнику рецептур мучных и булочных изделий письмо Министерства торговли СССР, № 0176-75 от 30 декабря 1983 г.