**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор ОШ №1
г.Кировское
_____
Л.В.Колисниченко

**СОГЛАСОВАНО:**
Главный санитарный врач
Енакиевского межгородского центра
Республиканского центра
Санитарно-эпидемиологического надзора
г.Енакиево, г.Ждановки, г.Кировское
_____Т.И.Гамова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
1-4 классов на 2015-2016 уч. год.
общеобразовательной школы I-III ступеней №1 отдела образования
администрации города Кировское

Набор продуктов

Первая неделя
Понедельник
Завтрак

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энерго ценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Сыр твердый | 30 | 4.5 | 6.9 | | 111 | 9 |
| 2 | Яйцо вареное | 40 | 5.1 | 4.6 | 2.5 | 63 | 69 |
| 3 | Каша молочная манная на сгущенном молоке | 330 | 12,9 | 10,9 | 78,5 | 446 | 149 |
| 4 | Чай | 200 | | 0.2 | 15 | 60 | 349 |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 24,6 | 26,7 | 111 | 792 | |

Обед

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энерго ценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Суп с макаронами | 250 | 2.5 | 2.9 | 17.7 | 121 | 91 |
| 2 | Котлета рубленая куриная | 80 | 14,3 | 13,5 | 18,9 | 247 | 285 |
| 3 | Каша гречневая | 100 | 7.1 | 6 | 30.8 | 186 | 290 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0.6 | 31.6 | 129 | 329 |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 26 | 27,1 | 109 | 795 | |
| Всего | | | 50,6 | 53,8 | 220 | 1587 | |

Вторник
Завтрак

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энерго ценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Салат из моркови | 50 | 1.1 | 0.7 | 5.7 | 21.3 | 47 |
| 2 | Курица тушенная в соусе | 150 | 11.2 | 11.6 | 4.2 | 235 | 280 |
| 3 | Рис отварной | 100 | 5.7 | 2.5 | 26.9 | 153 | 292 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | | 0.2 | 15.2 | 63 | 350 |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| 6 | Сырники из творога | 53 | 7.8 | 8,4 | 10,1 | 146 | 376 |
| Итого | | | 27.9 | 27.5 | 77.1 | 730.3 | |

Обед

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энерго ценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Суп с крупой ячневой | 250 | 2.9 | 4.5 | 19.1 | 129 | 94 |
| 2 | Колбаса жареная | 80 | 6.9 | 19.8 | | 236 | 229 |
| 3 | Рагу овощное | 100 | 4.2 | 2.2 | 11.9 | 133 | 118 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0.6 | 31.6 | 129 | 329 |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 16,1 | 31.2 | 77.6 | 739 | |
| Всего | | | 44 | 58,7 | 154,7 | 1478,3 | |

Среда
Завтрак

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Свекла, тушенная с яблоками | 50 | 3.6 | 8 | 16 | 75 | 117 |
| 2 | Биточек рубленный куриный | 80 | 8,3 | 6.6 | 15,5 | 236,3 | 286 |
| 3 | Каша гречневая | 100 | 7.1 | 6 | 30.8 | 279 | 290 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | | 1 | 21.2 | 92 | |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 21.1 | 25.7 | 98.5 | 794,3 | |

Обед

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Рассольник ленинградский | 250 | 5.5 | 2.6 | 15.2 | 153 | 74 |
| 2 | Запеканка творожная | 115 | 12.6 | 16.1 | 26.0 | 235 | 188 |
| 3 | Чай со сгущенным молоком | 200 | 1.6 | 1.5 | 17.3 | 154 | 351 |
| 4 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| 5 | Ватрушка с повидлом | 75 | 4.8 | 2.2 | 41.9 | 201 | 376 |
| Итого | | | 26,6 | 26,5 | 115,4 | 855 | |
| Всего | | | 47.7 | 52.2 | 213.9 | 1649.3 | |

Четверг
Звтрак

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Рыба, тушенная с овощами | 150 | 9.9 | 16.4 | 8.4 | 180 | 194 |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | 5.4 | 3.3 | 24.5 | 235 | 298 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | | 0.2 | 15.2 | 63 | 350 |
| 4 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| 5 | Печенье галетное | 50 | 4.8 | 2.2 | 46.9 | 211 | |
| Итого | | | 22.2 | 26.2 | 95 | 801 | |

Обед

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5.12 | 2.25 | 19 | 134.6 | 60 |
| 2 | Курица тушенная с овощами | 150 | 11.2 | 11.6 | 4.2 | 235 | 280 |
| 3 | Макароны отварные | 150 | 4.6 | 6.5 | 33.7 | 205 | 295 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0.6 | 31.6 | 129 | 329 |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 23.02 | 25.05 | 103.5 | 815.6 | |
| Всего | | | 45.22 | 51.25 | 198.5 | 1616.6 | |

Пятница
Завтрак

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Рагу из мяса курицы | 175 | 10.5 | 12.9 | 17.6 | 217 | 279 |
| 2 | Огурец консервированный | 50 | | 1.4 | 0.3 | 8 | 52 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | | 0,2 | 15,2 | 63 | 350 |
| 4 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| 5 | Сырники из творога | 106 | 15,6 | 16,8 | 20,2 | 292 | 376 |
| Итого | | | 28,2 | 35,4 | 68,3 | 692 | |

Обед

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Суп с крупой и картофелем | 250 | 5.12 | 2.25 | 19 | 134.6 | 90 |
| 2 | Курица тушенная с овощами | 150 | 11.2 | 11.6 | 4.2 | 235 | 280 |
| 3 | Макароны отварные | 150 | 4.6 | 6.5 | 33.7 | 205 | 295 |
| 4 | Кисель из сухофруктов | 200 | | 0.4 | 38.7 | 156 | 162 |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 23.02 | 24.85 | 110.6 | 842.6 | |
| Всего | | | 51.22 | 60.25 | 178.9 | 1534.6 | |

Вторая неделя
Понедельник
Завтрак

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Каша молочная гречневая на сгущенном молоке | 330 | 14.1 | 9 | 91.7 | 589 | 151 |
| 2 | Сыр твердый | 30 | 4.5 | 6.9 | | 111 | 9 |
| 3 | Яйцо вареное | 40 | 5.1 | 4.6 | 2.5 | 63 | 69 |
| 4 | Кисель из сухофруктов | 200 | | 0.4 | 38.7 | 156 | 162 |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 25.8 | 25 | 147.9 | 1031 | |

Обед

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Салат из моркови | 50 | 1.1 | 0.7 | 5.7 | 21.3 | 47 |
| 2 | Суп с горохом | 300 | 4.6 | 12,8 | 19.5 | 173.7 | 79 |
| 3 | Котлета рубленная из куриного мяса | 55 | 10.9 | 2.8 | 8.9 | 173 | 285 |
| 4 | Каша гречневая | 100 | 7.1 | 6 | 30.8 | 186 | 290 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0.6 | 31.6 | 129 | 329 |
| 6 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 25.8 | 27 | 111.5 | 795 | |
| Всего | | | 51.6 | 52 | 259.4 | 1826 | |

Вторник
Завтрак

| п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Колбаса жареная | 80 | 6.9 | 19.8 | | 236 | 229 |
| 2 | Рагу овощное | 175 | 7.4 | 3.8 | 20.8 | 232 | 118 |
| 3 | Чай | 200 | | 0.2 | 15 | 60 | |
| 4 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| 5 | Печенье галетное | 100 | 4.8 | 2.2 | 46.9 | 211 | 109 |
| Итого | | | 21.2 | 30.1 | 97.7 | 851 | |

Обед

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Суп с гречневой крупой | 250 | 2.9 | 4.5 | 19.1 | 129 | 94 |
| 2 | Курица тушенная с овощами | 150 | 11.2 | 11.6 | 4.2 | 235 | 280 |
| 3 | Макароны отварные | 100 | 3.1 | 4.3 | 22.5 | 137 | 295 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0.6 | 31.6 | 129 | 329 |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 19.3 | 25.1 | 92.4 | 742 | |
| Всего | | | 40.5 | 55.2 | 190.1 | 1593 | |

Среда
Завтрак

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Икра кабачковая | 75 | 3.6 | 8 | 6 | 75 | |
| 2 | Плов из куриного мяса | 150 | 11.3 | 13.4 | 28.3 | 270 | 283 |
| 3 | Сок фруктовый | 200 | | 1 | 21.2 | 92 | |
| 4 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| 5 | Ватрушка с повидлом | 75 | 4.8 | 2.2 | 41.9 | 201 | 376 |
| Итого | | | 21.8 | 28.7 | 112.4 | 750 | |

Обед

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Рассольник ленинградский | 250 | 5.5 | 2.6 | 18.2 | 153 | 74 |
| 2 | Запеканка творожная | 135 | 17.6 | 20.1 | 41.9 | 365 | 188 |
| 3 | Кисель из сухофруктов | 200 | | 0.4 | 38.7 | 156 | 162 |
| 4 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 25.2 | 27.2 | 113,3 | 786 | |
| Всего | | | 47 | 55.9 | 226.2 | 1536 | |

Четверг
Завтрак

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Рыба, тушенная с овощами | 150 | 9.9 | 16.4 | 8.4 | 180 | 194 |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | 5.4 | 3.3 | 24.5 | 235 | 298 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | | 0.2 | 15.2 | 63 | 350 |
| 4 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| 5 | Печенье галетное | 50 | 4.8 | 2.2 | 46.9 | 211 | |
| Итого | | | 22.2 | 26.2 | 95 | 801 | |

Обед

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5.12 | 2.25 | 19 | 134.6 | 60 |
| 2 | Курица тушенная с овощами | 150 | 11.2 | 11.6 | 4.2 | 235 | 280 |
| 3 | Макароны отварные | 150 | 4.6 | 6.5 | 33.7 | 205 | 295 |
| 4 | Компот из сухофруктами | 200 | | 0.6 | 31.6 | 129 | 329 |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 23.02 | 25.05 | 103.5 | 815.6 | |
| Всего | | | 45.22 | 51.25 | 198.5 | 1616.6 | |

Пятница
Завтрак

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Котлета рубленая из мяса курицы | 55 | 9.8 | 1.9 | 6.1 | 170 | 285 |
| 2 | Каша гречневая | 100 | 7.1 | 6 | 30.8 | 186 | 290 |
| 3 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | | 1 | 21.2 | 92 | |
| 5 | Печенье галетное | 100 | 2.8 | 12.2 | 36.9 | 211 | 109 |
| Итого | | | 21.8 | 25.2 | 110 | 771 | |

Обед

| №п/п | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | жиры | белки | углеводы | Энер оценность ккал. | № по Сборн рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Суп с рисовой крупой | 250 | 2.9 | 4.5 | 19.1 | 129 | 94 |
| 2 | Рагу из мяса курицы | 175 | 10.5 | 12.9 | 17.6 | 217 | 279 |
| 3 | Огурец консервированный | 50 | | 1.4 | 0.3 | 8 | 52 |
| 4 | Кисель из сухофруктов | 200 | | 0.4 | 38.7 | 156 | 162 |
| 5 | Хлеб | 45 | 2.1 | 4.1 | 15 | 112 | |
| Итого | | | 15.5 | 23.3 | 90.7 | 622 | |
| Всего | | | 37.3 | 48.5 | 200.7 | 1393 | |

Меню составлено в соответствии Постановления №1591 и из расчета установленной стоимости питания на завтрак 3.30гн. и родительская плата 2.00гр. Обед стоимость питания 4.50гр.
Замена продуктов осуществляется согласно норм замены продуктов по энергоценности, утвержденных Постановлением №1591;Сборнику рецептур блюд для питания школьников. Приказ 24декабря 1988г. № 341. Приказ Министерства торговли СССР 12 декабря 1980г №310
Сборнику рецептур мучных и булочных изделий письмо Министерства торговли СССР,№0176-75 от 30 декабря 198