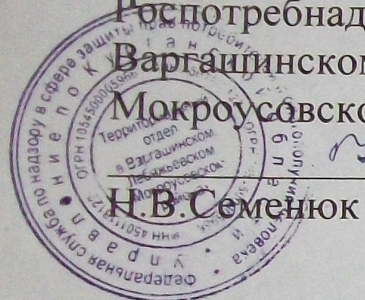


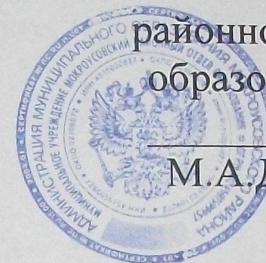
Согласовано
Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора в
Варгашинском, Лебяжьеvском,
Мокроусовском районах



Семенюк

Н.В. Семенюк

Утверждаю
Начальник Мокроусовского
районного отдела
образования



Демешкина

М.А. Демешкина

Единое десятидневное меню общеобразовательных учреждений Мокроусовского района на 2011 –2012 учебный год

2011 год

Название блюда и продуктов	Выход	КОЛИЧЕСТВО		Химический СОСТАВ			КАЛОРИИ
		БРУТТО	НЕТТО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
ДЕНЬ 1-й							
Завтрак							
Каша из крупы «Геркулес»	200						
«Геркулес»		25	25	3,75	1,25	17,27	87,75
Молоко коровье пастеризованное		100	100	3,80	3,10	5,50	62
Сахар		10	10			11,55	30
Масло сливочное		6	6	0,02	4,51	0,03	44,04
Кофе с молоком	200						
Кофейный напиток		3	3				
Сахар		15	15				
Молоко коровье пастеризованное		90	90	2,52	2,55	4,05	55,80
Хлеб с маслом и сыром	100						
Хлеб пшеничный		100	100	7,1	1,05	46,4	229
Масло сливочное		20	20	0,08	15,6	0,08	146,8
Всего в завтрак				17,27	28,06	84,88	655,39
Обед							
Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100						
Огурцы		100	98	0,7		2,8	13,9
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Щи из свежей капусты на костном бульоне	250						
Капуста		130	104	1,56		6,41	28,08
Картофель		50	35	0,6		8	31
Морковь		12	9,5	0,10		0,68	3,24
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Томат		2	2	0,06		0,26	1,26
Масло сливочное		2	2	0,01		0,01	14,68
Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	170/90/20						
Мясо говядина (1 категория)		130	91	16,11	3,2		96,46

Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло растительное		8	8		7,52		69,8
Картофель		170	119	2,04		23,8	105,4
Молоко коровье пастеризованное		30	30	0,84	1,01	2,35	18,60
Яйцо куриное		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
Сметана		10	10	0,20	2,8	0,3	28,40
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
Кисель клюквенный	200						
Клюква		15	15	0,06		1,10	4,65
Крахмал картофельный		7	7	0,06		6,67	23,45
Сахар		20	20			21,10	78
Хлеб с сыром	80/16						
Хлеб пшеничный	80	80	80	5,4	0,85	35,1	185,3
Сыр голландский		16	16	3,76	4,25	0,36	56,34
Всего в обед				33,12	22,71	111,54	804,1
ВСЕГО В ДЕНЬ				50,39	50,77	196,42	1459,49
2-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша гречневая	200						
Гречка		40	40	4,20	10,92	20,44	130
Молоко коровье пастеризованное		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
Масло сливочное		6	6	0,02	5,71	0,03	44,04
Сахар		10	10			8,55	30
Кефир	200						
Кефир		190	190	5,6	8,9	8,9	124
Сахар		10	10			6,63	31,20
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,1	1,1	45,4	229
Всего в завтрак				20,28	30,83	95,35	662,64
Обед							
Салат свекольный	100						

Свекла		110	95	0,96		8,24	42
Сахар		3	3			2,86	11,70
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп сборный на костном бульоне	250						
картофель		50	35	0,60		6	31
Морковь		12	9,6	0,11		0,68	3,24
Капуста свежая		125	100	1,5		4,1	27
Рис		5	5	0,31	0,04	3,55	16,30
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло сливочное		2	2	0,01	1,76	0,01	14,68
Котлеты мясные с тушеным картофелем	100/200						
Мясо говядина (1 категория)		130	91	16,11	3,3		96,46
Хлеб пшеничный		10	10	0,71	0,41	3,64	22,90
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Морковь		8	6,4	0,08		0,46	2,16
Масло сливочное		2	2	0,01	1,76	0,01	14,68
Картофель		300	200	3,60		35	186
Масло растительное		8	8		7,52		69,8
Компот	200						
Сухие фрукты		20	20	0,32		2,90	54,72
Сахар		19	19			16,15	74,1
Хлеб пшеничный	80	80	80	5,4	0,95	34,1	185,3
Всего в обед				29,92	17,62	118,47	873,44
ВСЕГО В ДЕНЬ				50,2	48,45	213,82	1536,08
3-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша рисовая	200						
Рис		40	40	2,52	1,36	28,44	130,4
Молоко коровье пастеризованное		120	120	3,36	5,20	5,40	74,40
Сахар		10	10			9,55	39
Масло сливочное		6	6	0,02	6,71	0,03	44,04

Чай с сахаром	200						
Чай		1	1				
Сахар		15	15	0,1		15	57
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,1	1,1	46,4	229
Всего в завтрак				13,1	14,37	104,82	573,84
Обед							
Винегрет	85						
Картофель		45	32	0,54		6,3	27,9
Свекла		32,5	23	0,26		2,5	11,35
Морковь		15	12	0,13		0,85	8,75
Капуста квашенная		15	12	0,1		0,48	2,40
Лук		2,5	2	0,55		0,19	1,25
Масло растительное		4	4		3,76		34,9
Суп перловый на костном бульоне	250						
Крупа перловая		5	5	0,38	0,06	3,53	16,50
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Картофель		70	49	0,84		9,80	43,10
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло растительное		6	6		6,14		52,38
Биточки в томатном соусе с тушеной капустой	90\10\170						
Мясо говядина (1категория)		130	91	16,11	4,2		96,46
Лук		10	8	0,22		0,76	4,10
Томат		2	2	0,06		0,26	1,26
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,4	6,34
Масло сливочное		2	2	0,01	2,06	0,01	14,68
Капуста свежая		170	124	2,04		7	37,2
Морковь		40	32	0,36		2,28	10,8
лук		10	8	0,22		0,76	4,1
Сахар		1	1			0,95	3,90
томат		2	2	0,06		0,26	1,26
масло растительное		8	8		8,02		69,84
Кофе с молоком	200						
Кофейный напиток		3	3				

Сахар		15	15			14,34	58,50
Молоко коровье пастеризованное		90	90	2,52	4,15	4,05	55,80
Хлеб с сыром	80/16						
Хлеб пшеничный		80	80	5,4	0,85	35,1	185,3
Сыр голландский		16	16	3,76	4,25	0,36	56,34
Всего в обед				33,98	33,51	92,24	809,7
ВСЕГО В ДЕНЬ				47,08	47,88	197,06	1383,54
4-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Морковно-творожная запеканка	180						
Морковь		120	96	1,1		5,8	32,4
Творог		70	70	7,77	10,6	2,1	163,1
Мука пшеничная		8	8	0,8	0,08	4,6	25,36
Яйцо куриное		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
Молоко коровье пастеризованное	200	200	200	5,6	5,9	7,9	124
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,1	1,1	44,4	229
Всего в завтрак				23,48	18,86	64,85	589,61
Обед							
Салат овощной	85						
Капуста свежая		90	70	1,08		2,72	19,8
Морковь		16	12	0,13		0,85	4,05
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Сахар		1	1			0,95	3,90
Суп фасолевый на костном бульоне	250						
Фасоль		15	15	2,88	0,30	5,55	45,55
Картофель		80	56	0,96		9,2	49,6
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68

Солянка с мясом	220						
мясо говядина (1 категория)		130	91	16,11	3,2		96,46
Капуста свежая		150	120	1,8		5,15	33
Картофель		130	91	1,56		15,2	80,6
Морковь		10	8	0,09		0,57	2,7
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Лук		10	8	0,22		0,76	4,10
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Масло растительное		8	8		7,02		69,84
Кисель клюквенный	200						
Клюква		15	15	0,06		1,1	4,65
Сахар		20	20		17,1	72	
Крахмал картофельный		7	7	0,06		5,67	23,45
Хлеб пшеничный	80	80	80	5,4	0,85	35,1	185,3
Печенье	35	35	35	3,43	3,43	18,84	140
Всего в обед				34,31	36,92	176,53	823,34
ВСЕГО В ДЕНЬ				57,79	55,78	241,38	1412,95
5-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Суп молочный	200						
Вермишель		40	40	3,72	0,32	28,36	134,40
Молоко коровье пастеризованное		160	160	4,48	6,55	7,15	96,20
Сахар		10	10			9,55	30
Масло сливочное		6	6	0,02	6	0,03	44,04
Кофе с молоком	200						
Кофейный напиток		3	3				
Молоко коровье пастеризованное		90	90	2,52	5,15	4,05	55,80
Сахар		15	15			14,34	58,50
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,1	1,1	46,4	229
Всего в завтрак				17,84	19,12	109,88	647,94

Обед							
Салат из свежей капусты	100						
Капуста свежая		100	90	9		4,3	22,40
Морковь		10	8	0,09		0,57	2,70
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп овощной	250						
Свекла		40	32	0,38		3,08	14
Капуста		80	56	0,96		3,32	17,28
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Картофель		40	28	0,48		5,6	24,8
Лук		7	5,5	0,16		0,54	2
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,58
Сметана		10	10	0,20	3,8	0,3	28,40
Рыба жаренная с картофельным пюре	90\150						
Рыба (филе минтая)		110	100	12,90	2,4		65
Масло растительное		8	8		8,52		69,8
Мука пшеничная		10	10	0,98	0,13	6,83	33,1
Картофель		170	119	1,04		23,8	105,4
Масло сливочное		3	3	0,01	3,34	0,01	22,70
Молоко коровье пастеризованное		30	30	0,84	2,05	1,35	18,6
Компот	200						
Сухие фрукты		20	20	0,32		6,2	54,72
Сахар		16	16			15,29	62,4
Хлеб с сыром	80\16						
Хлеб пшеничный		80	80	5,4	0,85	35,1	185,3
Сыр голландский		16	16	3,26	5,25	0,36	56,34
Всего в обед				36,23	29,78	107,73	822,11
ВСЕГО В ДЕНЬ				54,07	48,9	217,61	1470,05
6-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша манная	200						
Крупа манная		40	40	4,76	1,34	30,06	166,5

Молоко коровье пастеризованное		150	150	4,2	6,3	5,75	93
Сахар		10	10			9,55	39
Масло сливочное		5	5	0,02	3,9	0,02	36,7
Чай с сахаром	200						
Сахар		15	15			13,34	58,50
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,1	1,1	44,4	229
Всего в завтрак				16,08	12,64	103,12	622,7
Обед							
Салат из свежих помидоров	100						
Помидоры свежие		110	98	0,3		2,9	12,7
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Щи из свежей капусты на костном бульоне	250						
Капуста		50	40	0,60		1,08	10,80
Картофель		40	28	0,48		4,60	24,80
Морковь		12	9,5	0,10		0,68	3,24
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Томат		2	2	0,06		0,26	1,26
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Тефтели с картофельным пюре	100/160						
Мясо говядина (1 категория)		130	91	16,11	3,2		96,46
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Хлеб пшеничный		10	10	0,71	0,11	2,64	22,90
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Сметана		10	10	0,20	2,8	0,3	28,40
Картофель		150	105	1,80		14	93
Молоко коровье пастеризованное		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Компот	200						
Фрукты сухие		20	20	0,32		10,9	54,72
Сахар		16	16			13,29	62,4

Хлеб с маслом	80/20						
Хлеб пшеничный		80	80	5,4	0,85	35,1	185,3
Масло сливочное		20	20	0,08	15,6	0,08	146,8
Всего в обед				27,55	31,29	90,04	846,68
ВСЕГО В ДЕНЬ				43,63	43,93	193,16	1469,38
7-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша пшеничная	200						
Пшено		40	40	4	1,88	26,16	132
Молоко коровье пастеризованное		120	120	3,36	5,20	5,4	74,4
Сахар		10	10			9,55	39
Масло сливочное		6	6	0,02	5,71	0,03	44,04
Кофе с молоком	200						
Кофейный напиток		3	3				
Молоко коровье пастеризованное		90	90	2,52	4,15	4,05	55,80
Сахар		15	15			14,34	58,5
Хлеб пшеничный		100	100	7,1	1,1	46,4	229
Всего в завтрак				17	18,04	105,93	632,74
Обед							
Салат из свежих овощей	90						
Огурцы		50	46	0,35		1,4	6,95
Помидоры		50	42	0,15		1,45	6,83
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп картофельный на костном бульоне	250						
Картофель		100	70	1,2		14	62
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	2,56	0,01	14,68
Гуляш с овощным рагу	100/200						
Мясо говядина (1 категория)		130	91	16,11	3,2		96,46
Лук		10	8	0,22		0,76	4,1
Томат		2	2	0,06		0,26	1,26

Масло сливочное		2	2	0,01	2,56	6,34	14,68
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02		
Капуста свежая		120	96	1,44		4,92	26,40
Морковь		40	32	0,36		2,28	10,8
Картофель		110	77	1,27		15,4	68,2
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло растительное		8	8		8,52		69,8
Кефир	200						
Кефир		190	190	5,6	11	9	124
Сахар		10	10			14,34	58,5
Хлеб с сыром	80/16						
Хлеб пшеничный		80	80	5,4	0,85	35,1	185,3
Сыр голландский		16	16	3,76	4,25	0,36	56,34
Всего в обед				36,45	34,84	107,07	830,94
ВСЕГО В ДЕНЬ				53,45	52,88	213	1463,68
8-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Морковно-творожная запеканка	180						
Морковь		120	96	1,1		6,8	32,4
Творог		70	70	5,77	12,6	2,1	163,1
Мука пшеничная		8	8	0,8	0,08	5,6	25,36
Яйца куриные		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Молоко коровье пастеризованное	200	200	200	4,6	6,9	8,9	124
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,1	1,1	46,4	229
Всего в завтрак				20,48	23,74	69,85	607,07
Обед							
Салат овощной	115						
Капуста свежая		110	88	0,82		4,55	24,2
Морковь		30	24	0,26		1,7	8,1
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Сахар		1	1			0,95	3,90

Суп сборный на костном бульоне	250						
Капуста		50	40	0,60		2,08	10,80
Картофель		40	28	0,48		5,60	24,80
Морковь		12	9,5	0,10		0,68	3,24
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Томат		2	2	0,06		0,26	1,26
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	160/90/20						
Мясо говядина (1 категория)		130	91	14,11	3,2		96,46
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло растительное		4	4		3,76		34,92
Картофель		170	119	1,04		23,8	105,4
Молоко		30	30	0,84	1,55	1,35	18,60
Яйцо куриное		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
Масло сливочное		4	4	0,02	3,62	0,02	29,16
Сметана		10	10	0,20	2,8	0,3	28,40
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
Кисель клюквенный	200						
клюква		15	15	0,06		1,10	
Крахмал		7	7	0,06		5,67	23,45
Сахар		20	20			19,10	78
Хлеб пшеничный	80	80	80	5,4	0,85	35,1	185,3
Печенье	35	35	35	3,43	3,96	23,84	140
Всего в обед				29,1	24,7	128,7	878,99
ВСЕГО В ДЕНЬ				49,58	48,44	198,55	1486,06
9-й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша гречневая	200						
Гречка		40	40	4,20	8,92	25,44	130
Молоко коровье пастеризованное		120	120	3,36	3,20	5,40	74,40

Масло сливочное		6	6	0,02	3,71	0,03	44,04
Сахар		10	10			9,55	30
Кефир	200						
Кефир		190	190	5,6	5,9	8,9	124
Сахар		10	10			7,63	31,20
Хлеб пшеничный	100	100	100	7,1	1,1	46,4	229
Всего в завтрак				20,28	22,83	103,35	662,64
Обед							
Салат из огурцов свежих с растительным маслом	95						
Огурцы		100	93	0,7		2,8	13,9
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп перловый на костном бульоне	250						
Крупа перловая		5	5	0,38	0,06	5,53	16,50
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Картофель		90	63	1,08		17,6	55,41
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,06	0,01	14,68
Солянка с мясом	220/90						
Мясо говядина (1 категория)		130	91	16,11	3,2		96,46
Капуста свежая		150	120	1,8		8,15	33
Картофель		120	84	1,44		18,8	74,4
Морковь		10	8	0,09		0,57	2,7
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Лук		10	8	0,22		1,26	4,10
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
Масло сливочное		2	2	0,01	1,06	0,51	14,68
Масло растительное		8	8		7,02		69,84
Напиток ягодный	200						
Клюква		15	15	0,6		1,1	4,65
Сахар		20	20	0,78			
Хлеб с маслом и сыром	80/20/16						

Хлеб пшеничный		80	80	5,4	0,85	35,1	185,3
Масло сливочное		20	20	0,08	13,3	0,08	146,8
Сыр голландский		16	16	3,76	4,05	1,36	56,34
Всего в обед				32,97	32,5	95,72	819,74
ВСЕГО В ДЕНЬ				53,25	55,33	199,07	1482,38
10-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша рисовая	200						
Рис		40	40	2,52	0,36	23,44	130,4
Молоко коровье пастеризованное		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
Сахар		10	10			7,55	30
Масло сливочное		6	6	0,02	4,71	0,03	44,04
Чай с сахаром	200						
Чай		1	1				
Сахар		15	15	0,1		13	57
Хлеб с сыром	100/16						
Хлеб пшеничный		100	100	7,1	1,1	46,4	229
Сыр голландский		16	16	3,76	4,25	0,36	56,34
Всего в завтрак				16,86	14,62	96,18	621,18
Обед							
Салат из свежей капусты	90						
Капуста свежая		100	80	1,4		4,3	22,40
Морковь		10	8	0,09		0,57	2,70
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп овощной	250						
Свекла		40	32	0,38		2,08	14
Капуста		70	56	0,84		2,91	15,12
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Картофель		40	28	0,48		4,6	24,8
Лук		7	5,5	0,16		0,54	2,87
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло растительное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,58
Сметана		10	10	0,20	2,8	0,3	28,40

Рыба жаренная с картофельным пюре	90/150						
Рыба (филе минтая)		110	100	14,90	0,4		65
Масло растительное		6	6		5,64		52,38
Мука пшеничная		8	8	0,78	0,10	4,46	26,48
Картофель		170	119	2,04		17,8	105,4
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Молоко коровье пастеризованное		30	30	0,84	1,05	1,35	18,6
Компот	200						
Сухие фрукты		20	20	0,32		6,2	54,72
Сахар		16	16			13,29	62,4
Хлеб с маслом	80/20						
Хлеб пшеничный		80	80	5,4	0,85	35,1	185,3
Масло сливочное		20	20	0,08	15,6	0,08	146,8
Всего в обед				28,24	32,22	95,35	889,8
ВСЕГО В ДЕНЬ				45,1	46,84	191,53	1510,98