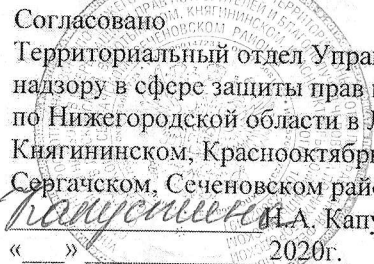



Согласовано
Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области в Лысковском, Воротынском, Княгининском, Краснооктябрьском, Пильнинском, Спасском, Сергачском, Сеченовском районах

Капустина И.А. Капустина
«__» _____ 2020г.

Утверждено
Директор МБОУ Воротынская средняя школа

Зайцева Ю.В. Зайцева
«__» _____ 2020г.

Меню 14 – дневное
МБОУ Воротынская средняя школа, столовая № 1.
завтрак общий для возрастной группы
старше 12 лет с длительностью пребывания
детей до 15.00 час.

1 день

Рацион питания	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	83/3;1983	Салат из квашеной капусты	150	2,4	7,5	11,6	123,1
	697/2;1983	Бедро отварное	200	49,7	30,7	-	490
	442/1;753/3	Макароны отварные	150	5,35	4,8	35,63	207,24
	927/3;1983	Компот из св.ягод (витам.)	200	0,46	0,031	27,3	111,3
	Пром.пр.	Хлеб ржаной	2/35	4,5	0,84	23,9	122
		Итого:		62,41	43,871	98,4	1053,64

2 день

Завтрак	103/1; 1983	Винегрет	150	2,7	15,2	14,6	206,2
	604/2;1983	Сосиски отварные	100	12	18,96	11,96	226,6
	757/3;1983	Картофель отварной	200	4,06	6,48	32,7	205,4
	924/3;1983	Компот из св.яблок (витам.)	200	0,18	0,18	28,4	115,97
	Пром.пр.	Хлеб ржаной	2/35	4,5	0,84	23,9	122
		Итого:		23,44	41,66	111,56	876,17

3 день

Завтрак	Промышл.произ-во	Йогурт	125	3,6	4	5	73,8
		Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	191/1;1089/1	Пирожок печеный с повидлом	75	5,67	10,1	52,1	320,6
	411/1;1983	Каша манная с маслом и сахаром	200/10/10	6,26	10,06	42,1	284
	948/3	Кисель п/я	200	0,07	-	31,94	128
	Пром.пр.	Батон	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		18,9	25,92	152,67	980,6

4 день

Завтрак	81/3;1983	Салат из св.капусты с яблоками	100	3,4	5,2	12,6	106,6
---------	-----------	--------------------------------	-----	-----	-----	------	-------

	654/11;1983	Бифштекс из говядины	100	24,4	31,2	-	377,7
	442/1, 753/3/3;1983	Каша гречневая	200	15,1	11,2	74,0	464,8
	1009/1;1983	Чай сладкий (витам.)	200	0,2	0,05	15	61,3
	Пром.пр.	Хлеб ржаной	2/35	4,5	0,84	23,9	122
		Итого:		47,6	48,49	125,50	1132,4
5 день							
Завтрак	Сб.муч.из.1986	Булочка домашняя	100	8,1	14,1	62	407,8
	41;1983	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	42;1983	Сыр	30	7,8	7,95	-	102,75
	411/1;таб.8 стр.179	Каша «Дружба» с маслом и песком	200/10/10	7,52	10,67	55,3	347,4
	932/3;1983	Компот из сухих яблок (витам.)	200	0,33	-	27,6	108,64
	Пром.пр.	Батон	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		26,33	40,93	146,93	1118,09
6 день							
Завтрак	Таб.32;1983	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,8	5,3
	657/2;1983	Шницель из говядины с маслом	100/5	22,4	32	8,5	414,6
	773/3;1983	Свежая капуста тушеная	200	4,79	7,46	20,5	167
	1009/1;1983	Чай сладкий (витам.)	200	0,2	0,05	15	61,3
	Пром.пр.	Хлеб ржаной	2/35	4,5	0,84	23,9	122
		Итого:		32,29	40,4	68,7	770,2
7 день							
Завтрак	131/1;1983	Икра свекольная	150	2,99	11,4	21,2	199,1
	637/3;1983	Плов из говядины	75/100	20,13	21,77	52,95	491,84
	932/3;1983	Компот из суш.яблок (витам.)	200	0,33	-	27,6	108,64
	Пром.пр.	Хлеб ржаной	2/35	4,5	0,84	23,9	122
		Итого:		28,22	25,54	72,7	630,4

8 день							
Завтрак	444/4;1983	Рожки с сыром с маслом	150/20/10	10,95	13,23	36,37	308,43
	73/1;1983	Салат картоф. с огур. и кап.кваш	150	2,7	15,2	14,6	206,2
	1091/1;1115/1	Пирожки печен.с повидлом	75	5,67	10,1	52,1	320,6
	932/1;1983	Компот из кураги (витам.)	200	0,1	-	3,1	12,4
	Пром.пр.	Батон	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		27,95	34,01	125,65	921,58
9 день							
Завтрак	56/1;1983	Салат из соленых огурцов с растительным маслом с луком	100	1,05	5,1	3,2	63,1
	604/1;1983	Колбаса	100	12,2	30,0	2	326,8
	442/1;753/3	Макароны отварные	150	5,35	4,8	35,63	207,24
	1009/1;1983	Чай сладкий (витам.)	200	0,2	0,05	15	61,3
	Пром.пр.	Хлеб ржаной	2/35	4,5	0,84	23,9	122
		Итого:		23,3	40,79	79,73	780,44
10 день							
Завтрак	83/3;1983	Салат из кв. капусты	150	2,4	7,5	11,6	123,1
	669/2;1983	Тефтели мясные с соусом	115/75	28,65	21,15	20,59	365,31
	759/3;1983	Картофельное пюре	200	5,41	9,3	38,86	258,85
	932/3;1983	Компот из сушеных яблок (витам.)	200	0,33	-	27,6	108,64
	Пром.пр.	Хлеб ржаной	2/35	4,5	0,84	23,9	122
		Итого:		41,29	38,79	122,55	977,9
11 день							
Завтрак		Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	441; 1983	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,28	62,8
	1/1;1983	Батон с маслом с сыром	33/15/15	6,1	16,06	2,08	235,5
	412/2;1983	Каша пшеничная с маслом и	200/10/10	8,54	11,2	53,9	350

		сахаром					
		Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	1,79	1,72	24,27	119
		Итого:		22,33	34,38	100,13	856,10
12 день							
Завтрак	Таб.32; 1983	Свежий огурец, помидора свежая	25/25	0,4	0,05	1,7	87
	658/1;1983	Котлета из говядины с маслом	100/5	18,24	21,77	24,1	363,58
	747/3;1983	Рис отварной	150	3,84	5,96	28,4	223,6
	1009/1;1983	Чай сладкий (витам.)	200	0,2	0,05	15	61,3
	Пром.пр.	Хлеб ржаной	2/35	4,5	0,84	23,9	122
		Итого:		27,18	28,67	93,1	857,48
13 день							
Завтрак	131/1;1983	Икра свекольная	150	2,99	11,4	21,2	199,1
	519/1;1983	Рыба тушеная с овощами	125/5	25,55	18,04	3,5	282,1
	747/3;1983	Рис отварной	150	3,84	5,96	28,4	223,6
	927/3;1983	Компот из св.ягод (витам.)	200	0,46	0,031	27,3	11,3
	Пром.пр.	Хлеб ржаной	2/35	4,5	0,84	23,9	122
		Итого:		37,34	36,271	104,30	838,10
14 день							
Завтрак	134/3;1983	Сельдь порционная	35	6,98	4,55	-	68,9
	631/2;1983	Жаркое по-домашнему	75/250	19,2	23,7	37,37	437,52
	933/3;1983	Компот из сухофруктов (витам.)	200	0,8	-	37,0	150,84
	Пром.пр.	Хлеб ржаной	2/35	4,5	0,84	23,9	122
		Итого:		31,48	29,09	98,27	779,26

Йодированная соль используется.

Витаминизация 3-х блюд проводится.

Витаминизированных, обогащенных микронутриентами продуктов нет.
Приготовление салатов из свежих овощей допускается до 01 марта.

Штат:

Казнина Е.В. – старший повар;

Киреева И.Ф. – повар;

Дорофеева С.В. – повар;

Секисова В.Н. – кухонная;

Шмарина С.Ф. – кухонная.