

Утверждаю:

Приказ № 103/2 от 10.08.2014г.

И.о. директора Сидорова С.А.



**Примерное десятидневное меню
для столовой
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №46»**

День первый

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность		Б.Ж.У.		Витамин С
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
СТН 132	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	200	250	108	135	2,4/3,6/16,1	3,0/4,5/20,1	
СТН 516	Макаронные изделия отварные	150	200	220	294	5,25/6,15/35,25	7,0/8,2/47,0	
428	Сосиска отварная молочная с маслом	100	100	266	266	11,1/23,9/1,6	7,33/19,06/0,5	
СТН 631	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	200	142	142	0,2/35,8	0,2/35,8	0,005 0,05
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	90	138	207	4,56/0,48/29,12	6,84/0,72/49,67	
	Всего:			811	981	19,54/28,89/116,77	24,17/32,68/153,07	0,055

День второй

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность		Б.Ж.У.		Витамины
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
СТН 139	Суп картофельный с бобовыми	200	250	133	167	4,96/4,048/17,84	6,2/5,6/22,3	
СТН 512	Рис припущенный	150	200	220	367	3,6/6,0/37,05	4,8/8,0/49,4	
СТН 453	Котлета рубленая натуральная в молочном соусе	100	100	213	213	13,9/11,9/11,6	13,9/11,9/11,6	
СТН 646	Кисель плодовоягодный	200	200	128	128	0,2/-/33,1	0,2/-/33,1	
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	90	138	207	4,56/0,48/29,12	6,84/0,72/49,67	
	Всего:			832	1082	27,22/22,428/128,71	31,94/26,22/166,07	

Обед

День третий

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность		Б.Ж.У.		Витамин
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
СТН 148	Суп лапша с курицей	250	250	120	120	2,8/5,8/13,9	2,8/5,8/13,9	
СТН 366	Творожная запеканка	100	150	239	359	15/13,3/13,7	22,5/19,9/20,6	
СТН 693	Какао на молоке	200	200	190	190	4,9/5,0/32,5	4,9/5,0/32,5	
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	90	138	207	4,56/0,48/29,12	6,84/0,72/49,67	
	Всего:			687	876	27,26/24,58/89,22	37,04/31,42/116,67	

День четвёртый

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность		Б.Ж.У.		Витамин С
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
СТН 156	Суп домашний с масными фрикадельками	200/25	250/25	78	97	13,6/2,16/12,96	1,7/2,7/16,2	
СТН 520	Картофельное пюре	150	200	174	218	3,15/6,75/21,9	4,2/9,0/29,2	
СТН 388	Котлета рыбная	100	100	226	226	13,8/8,8/15,2	13,8/8,8/15,2	
СТН 639	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	200	124	124	06/31,4	06/31,4	0,005
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	90	138	207	4,56/0,48/29,12	6,84/0,72/49,67	
	Всего:			740	872	23,47/18,19/111,03	27,14/21,22/142,12	0,055

Обед**День пятый**

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность		Б.Ж.У.		Витамин С
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
СТН 124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	250	70	88	1,6/3,44/8,0	2,0/4,3/10,0	
СТН 508	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	279	372	8,7/7,8/42,6	11,6/10,4/56,8	
СТН 423	Бефстроганов	100	120	203	244	17,4/12,3/5,2	20,8/14,8/6,2	
СТН 638	Компот из кураги с витамином «С»	200	200	131	131	1,04/-/31,61	1,04/-/31,61	0,005
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	90	138	207	4,56/0,48/29,12	6,84/0,72/49,67	0,05
	Всего:			821	1042	33,3/24,02/116,53	42,28/30,22/154,28	0,055

День шестой

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность		Б.Ж.У.		Витамин С
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
СТН 148	Суп лапша с курицей	200/50	200/50	154	192	8,48/8,16/11,44	10,6/10,2/14,3	
СТН 512	Рис рассыпчатый припущенный	150	200	220	367	3,6/6,0/37,05	4,8/8,0/49,4	
СТН 451	Биточки мясные (паровые)	100	100	138	138	15,9/4,3/8,1	15,9/4,3/8,1	
СТН 646	Кисель плодово-ягодный	200	200	128	128	0,2/-/33,1	0,2/-/33,1	0,005
	Хлеб пшеничный обогатенный	60	90	138	207	4,56/0,48/29,12	6,84/0,72/49,67	
	Всего:			778	1032	32,74/18,94/118,81	38,34/23,22/154,57	0,005

День седьмой

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность		Б.Ж.У.		Витамин С
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
СТН 109	Борщ с мясными фрикадельками	200/25	250/25	116	145	5,68/6,56/8,48	7,1/8,2/10,6	
СТН 516	Макаронные изделия	150	200	220	294	5,25/6,15/35,25	7,0/12,3/70,5	
СТН 437	Гуляш из мяса в томатном соусе	50/50	80/50	132	171	13,9/6,5/4,0	18,0/8,45/5,2	
СТН 639	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	200	124	124	06/31,4	06/31,4	0,005
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	90	138	207	4,56/0,48/29,12	6,84/0,72/49,67	
	Всего:			730	941	29,93/19,69/108,25	39,54/3546,01/143,87	0,055

День восьмой

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность		Б.Ж.У.		Витамин С
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
СТН 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	154	192	8,56/5,6/16,96	10,7/7,0/21,2	
СТН 560	Сложный гарнир Картофельное пюре + тушеная капуста	100	150	141	211	2,1/7,2/16,9	3,15/10,8/25,35	
СТН 428	Сарделька жареная	100	100	307	307	12,5/27,6/1,7	12,5/27,6/1,7	
Гастр.	Сок фруктовый	200	200	94	94	4,0/-/21,2	4,0/-/21,2	
	Хлеб пшеничный обогатенный	60	90	138	207	4,56/0,48/29,12	6,84/0,72/49,67	
	Всего:			834	1011	31,72/40,88/85,88	37,19/46,12/119,12	

Обед**День девятый**

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность		Б.Ж.У.		Витамин С
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
СТН 158	Солянка из птицы	200	250	155	194	11,2/10,64/3,6	14,0/13,3/4,5	
СТН 508	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	279	372	8,7/7,8/42,6	11,6/10,4/56,8	
СТН 95	Рыба жареная под маринадом	105	105	171	171	11,9/10,2/7,7	11,9/10,2/7,7	
СТН 638	Компот из кураги с витамином «С»	200	200	131	131	1,04/-/31,61	1,04/-/31,61	0,005 0,05
	Хлеб пшеничный обогатщенный	60	90	138	207	4,56/0,48/29,12	6,84/0,72/49,67	
	Всего:			874	1075	37,4/29,12/114,63	33,78/34,62/150,28	0,055

Обед

День десятый

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность		Б.Ж.У.		Витамин С
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
СТН 139	Суп картофельный с бобовыми	200	250	123	154	4,6/4,28/16,56	5,75/5,35/20,7	
СТН 534	Капуста тушеная	150	200	141	188	3,75/6,9/16,0	5,0/9,2/21,4	
СТН 411	Мясо отварное с маслом	100/10	100/10	252/66	252/66	25,88/24,04/0,12	25,88/24,04/0,12	
СТН 689	Кофе на молоке	200	200	134	134	2,36/1,6/27,52	2,36/1,6/27,52	
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	90	138	207	4,56/0,48/29,12	6,84/0,72/49,67	
	Всего			854	1001	42,18/37,3/89,32	45,83/40,91/152,71	

Бонус (гр.) / мл / у $\sqrt{5}$ / мл / у
 30,47 / 26,4 / 107,91 / 5,68 / 33,56 / 145,87
 218 (гр.) - 496,1 218 (гр.) - 991,3

	Энциклопедический германский язык	Б. №. Я.	Б. №. Я.	Всего букв в слове	
Число	811	981	19,84 / 88,89 / 116,77	84,14 / 34,68 / 15,34	9055.
I буква	832.	1082.	24,82 / 22,98 / 128,77	31,64 / 26,22 / 16,60	
II буква	687.	876.	24,26 / 24,28 / 89,22	34,04 / 31,42 / 116,64	
III буква	440	872.	23,44 / 18,19 / 114,03	24,14 / 21,22 / 144,21	9055.
IV буква	821	1042.	23,3 / 24,02 / 116,53	48,28 / 20,22 / 134,28	9055.
V буква	448.	1032.	22,44 / 18,94 / 118,81	38,34 / 23,22 / 134,54	9005.
VI буква	430	941	29,93 / 19,69 / 108,25	39,54 / 25,60 / 143,84	9055.
VII буква	834	1011	21,42 / 40,88 / 85,88	24,13 / 46,12 / 119,12	
VIII буква	844	1045.	24,4 / 29,12 / 114, 63	33,48 / 24,62 / 20,22	9055.
IX буква	834	1001	42,18 / 24,3 / 89,32.	45,83 / 40,90 / 52,41	
X буква	4961	9913	20,46 / 26,4038 / 104,915	25,425 / 2832,64 / 1122,46	9,225.