

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ № 2 «Олимп»
Борского района
Самарской области
И.т. Огородный
Исупова Е.П.
«28» 12 2020 г.

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ № 2 «Олимп»
Борского района
Самарской области
И.т. Огородный
Исупова Е.П.
«28» 12 2020 г.

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ № 1 «Олимп»
Борского района
Самарской области
И.т. Огородный
Исупова Е.П.
«28» 12 2020 г.

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ с. Кондратово
Борского района
Самарской области
И.т. Огородный
Исупова Е.П.
«28» 12 2020 г.

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ с. Кондратово
Борского района
Самарской области
И.т. Огородный
Исупова Е.П.
«28» 12 2020 г.

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ с. Петровка
Павлова Н.А.
«28» 12 2020 г.

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ пос. Н.Кутулук
Колосова Н.М.
«28» 12 2020 г.

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ с. Золотой
Самойловский И.П.
«28» 12 2020 г.

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ с. Гвардейцы
Ретинская Т.Г.
«28» 12 2020 г.

Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ с. Гвардейцы
Ретинская Т.Г.
«28» 12 2020 г.

Двухнедельное основное меню для питания детей и подростков в возрасте от 12 лет и старше, обучающихся в школах муниципального района Борский Самарской области

Согласовано
Управляющий
делами ГБОУ
СОШ с. Твардейцы
О.В. Доло
председатель
Павлова Н.В.
Павлов

Согласовано
Председатель
Управляющего Совета
ГБОУ СОШ пос. Новин
Кутулук
Пурб Л.В. Пурбине

Согласовано
родительский комитет
ГБОУ СОШ с. Борское
Комитет Л.В. Васильев
Шукина О.А.
Губанова Т.А. Губанова

Согласовано
Председатель
родительского
комитета
ГБОУ СОШ № 2 «Олимп»
с. Борское
И.И. Матюгина
Матюгина

Согласовано
родительский комитет
ГБОУ СОШ с. Золотое
Телешнев А.С.
Смирнов С.В.
Шомаев А.С.

Согласовано
председатель родительского
комитета ГБОУ СОШ
с. Петровка
Филиппова С.А.

с. Борское

Согласовано
Председатель родительского
комитета ГБОУ СОШ с. Кондратово
Филиппова С.А. Филиппова

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория от 12 лет и старше

№ рецепт ур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Общие углеводы, г	Энергетиче ская ценность,кк ал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				Сборник рецептур
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Первая неделя															
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
309	Макаронные изделия отварные	230	2,51	5,40	11,62	168,45	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	1,28	4,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	4,99	4,23	10,31	162,00	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,53	0,00	9,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	10,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	11,55	11,71	46,28	488,32	0,17	3,29	44,30	2,47	76,90	144,92	47,97	4,38	
Обед															
81	Суп гороховый	250	5,48	4,27	19,43	134,75	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62	Тутельян В.А. 2011г
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,97	5,40	11,81	278,23	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	3,28	4,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
306	Биточки рубленые из птицы	50	8,37	7,43	19,95	135,00	0,05	0,33	25,00		25,10	86,60	13,90	0,80	Тутельян В.А. 2010г
49	Салат витаминный	30	0,19	2,42	4,93	14,14	0,16	0,01	1,65		3,80	6,78	3,21	0,15	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,60	5,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	

	ИТОГО обед	800	26,27	26,60	96,92	954,45	0,68	6,50	33,85	0,98	98,36	477,99	241,61	9,34	
	ИТОГО за день	1350	37,82	38,31	143,20	1442,77	0,85	9,79	78,15	3,45	175,26	622,91	289,58	13,72	
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Каша молочная Дружба	230	3,38	4,06	8,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	Тутельян В.А. 2011г
467	Пирожок с картофелем	80	1,23	2,45	7,65	193,81	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	Тутельян В.А. 2010г
701	Напиток яблочный + С витаминизация	200	3,16	0,32	6,78	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	40	0,16	0,80	8,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	7,93	7,63	31,71	593,17	0,34	6,23	32,00	2,04	250,63	402,02	104,34	3,83	
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,20	5,55	10,51	106,00	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г
312	Пюре картофельное	150	8,16	3,11	8,71	146,31	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
240	Фрикадельки рыбные	50	5,92	4,32	4,10	79,00	0,05	0,26	29,30		21,47	81,03	17,88	0,49	Тутельян В.А. 2011г
67	Винегрет овощной	30	0,84	6,57	17,65	75,06	0,03	5,78			18,74	25,96	11,72	0,50	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	11,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	24,75	24,03	86,98	644,32	1,41	21,49	69,65	1,96	134,38	322,72	115,03	5,70	
	ИТОГО за день	1350	32,68	31,66	118,69	1237,49	1,75	27,72	101,65	4,00	385,01	724,74	219,37	9,53	
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	250	5,39	5,10	12,15	205,00	0,08	1,09	14,20		105,36	128,96	32,37	1,14	Тутельян В.А. 2011г

[illegible]

82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,04	6,25	9,69	123,00	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18	Тутельян В.А. 2011г
199	Пюре из бобовых с маслом	150	4,96	3,01	12,42	204,00	0,33		20,00		63,14	142,05	41,13	3,13	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	20	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
298	Ленивые голубцы	70	3,64	3,88	6,57	98,40	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	Тутельян В.А. 2011г
70/71	Овощи натуральные	20	0,67	4,54	9,26	33,98	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08	Тутельян В.А. 2011г
701	Напиток яблочный	200	3,16	0,32	9,78	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	22,57	22,48	82,26	752,93	0,50	15,99	54,20	3,78	130,30	331,44	117,38	5,90	
	ИТОГО за день	1350	38,33	37,65	137,92	1114,90	0,81	19,07	116,40	4,30	207,49	620,11	287,11	14,41	
5 ДЕНЬ															
Завтрак															
259	Жаркое по-домашнему	250	11,95	14,85	22,58	175,80	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,02	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,60	5,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	Тутельян В.А. 2011г
435	Булочка "К завтраку"	60	4,64	3,88	15,63	145,00	0,08	0,72	5,00	1,03	21,10	55,60	18,20	0,80	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,82	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	20,91	20,13	63,29	610,70	0,51	8,28	5,00	1,75	64,83	316,62	107,24	5,22	
Обед															
104	Суп картофельный с перловой крупой	250	4,21	5,40	17,98	106,00	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г
309	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,00	10,53	269,20	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	Тутельян В.А. 2011г

348	Соус томатный	30	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	4,99	6,58	10,31	162,00	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	Тутельян В.А. 2011г
52	Салат из свеклы	30	1,61	2,87	9,43	26,38	0,01	1,15	7,70		32,34	21,85	4,59	0,25	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	11,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	23,91	23,33	94,26	801,53	0,30	13,30	52,00	3,76	137,60	241,95	82,90	5,77	
	ИТОГО за день	1350	44,82	43,46	157,55	1412,23	0,81	21,58	57,00	5,51	202,43	558,57	190,14	10,99	
Вторая неделя															
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными	200	5,68	4,60	14,36	120,00	0,07	0,66	26,40		130,40	109,50	21,34	0,52	Тутельян В.А. 2011г
315	Запеканка рисовая с творогом	110	5,50	6,10	14,98	182,00	0,03	0,21	12,00		76,62	89,02	20,58	0,45	Тутельян В.А. 2011г
375	Компот из свежих ягод + С витаминация	200	0,52	0,86	8,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	40	1,16	0,80	11,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	12,86	12,36	49,50	498,42	0,16	60,27	38,40	0,72	239,62	256,72	72,12	61,71	
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,20	5,55	10,51	106,00	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	170	5,17	5,40	23,81	144,60	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	20	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	4,79	4,23	3,31	162,00	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	Тутельян В.А. 2011г

[illegible]

312	Пюре картофельное	200	6,12	2,33	6,53	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	Тутельян В.А. 2011г
279	Тефтели с соусом	110	7,35	16,45	29,44	142,00	0,05	0,41	33,00		23,65	83,14	16,50	0,68	Тутельян В.А. 2011г
701	Напиток яблочный + С витаминизация	200	3,16	0,32	9,78	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	19,79	19,90	65,07	442,85	1,26	5,96	66,15	0,67	77,50	199,29	60,00	2,16	
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	9,25	14,69	123,00	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18	Тутельян В.А. 2011г
309	Макаронные изделия отварные	170	5,47	4,00	10,53	269,20	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	Тутельян В.А. 2011г
297	Фрикадельки из птицы с соусом	70	6,86	3,24	4,05	136,00	0,02	0,51	39,90	2,00	24,21	53,55	7,21	0,57	Тутельян В.А. 2011г
59	Салат из моркови с яблоками	20	1,21	3,02	11,20	102,00	0,52	43,75			4,80	8,91	6,08	10,65	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	16,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	22,85	22,71	87,92	845,80	0,71	56,69	39,90	7,13	102,86	224,32	78,52	15,94	
	ИТОГО за день	1350	42,64	42,61	152,99	1288,65	1,97	62,65	106,05	7,80	180,36	423,61	138,52	18,10	
4ДЕНЬ															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	230	3,38	4,06	8,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	Тутельян В.А. 2011г
415	Крендель сахарный	60	3,02	4,72	7,17	185,00	0,06		9,00		9,70	37,50	0,64	12,20	Тутельян В.А. 2011г
15	Сыр (порциями)	20	0,16	3,25	10,13	66,00			40,00		2,40	3,00		0,02	Тутельян В.А. 2011г

[illegible]

104	Суп картофельный с перловой крупой	250	4,09	6,93	5,48	106,00	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г
139	Капуста тушеная с курицей	240	4,94	5,81	13,84	131,64	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	Тутельян В.А. 2011г
70/71	Овощи натуральные	20	0,67	4,54	10,26	33,98	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	8,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	16,97	20,48	69,03	487,22	1,33	17,92	33,15	1,96	94,55	220,65	86,15	4,65	
	ИТОГО за день	1350	36,41	40,19	151,75	1078,59	1,51	31,86	65,35	4,43	169,13	394,72	130,71	7,02	
	ИТОГО за 10 дней		373,88	376,64	1491,60	13582,35									
	ИТОГО за 1 день		37,39	37,66	149,16	1358,24									

Овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Меню составлено по сборнику технических нормативов:
сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Соотношение пищевых веществ:белков,жиров,углеводов 1:1:4 или
в % соотношении от калорийности, как 10-15%;30-32%;55-60% соответственно

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль