



«Согласовано»

Кумертауский территориальный отдел  
Управление Роспотребнадзора по РБ  
И.А. Ибатуллин



«Согласовано»

Председатель Совета  
ПО «Мелеузское»  
И.И. Файзуллин



**Примерное  
10 дневное меню для учащихся с 6 по 11 класс  
(с 01.01.2017 г.)**

**1-неделя**

дни	№-рецеп	Наименование блюдо	выход	белки	жиры	углев	Ккал	цена
Понедел.		Салат из св. капусты	50	0,7	2,55	4,45	33	3-47
		Котлеты гов.	50\5	7,95	11,35	8,03	169	23-93
		Каша гречневая	150	8.7	7.8	42.6	272	7-97
		Сок	200	10.0	0.0	21.2	88	8-00
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	6-00
		Итого			34-77	26.7	106.2	777.2
Вторник		Каша пшениная	200\15	6.55	8.33	35.09	241.1	13-19
		Вак-беляш	87.5	11.1	24.6	24.4	368	21-73
		Напиток «Золотой шар» или эквивалент	200	-	-	15	58	8-10
		Хлеб	30	4,62	1,8	29,88	157,2	6-00
		Фрукты	130	2,31	0,9	14,94	78,6	11-62
		Итого			24.6	35.63	119.2	902.9
среда		Салат из св. моркови	110	0,9	7,1	3,9	21,3	7-70
		Тефтели	60\30	13.8	16.4	13.1	257	28-26
		Картофельное пюре	150	4.8	9.0	29.2	218	8-58
		Напиток из фруктов	200	4,9	0	24,9	190	4-21

		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	6-00
		<b>Итого</b>		<b>31.82</b>	<b>37.5</b>	<b>100.9</b>	<b>901.5</b>	<b>54-75</b>
<b>четверг</b>		Салат из свеклы	50	0.75	2.0	5.5	43.0	3-63
		Гуляш гов.	50\50	13.92	9.78	4.0	132.0	50-98
		Макаронь отварные	150	4.0	4.4	21.2	143.0	4-96
		Чай с\с	200\15	-	-	15	58	2-15
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	6-00
		<b>Итого</b>		<b>12.32</b>	<b>17.98</b>	<b>75.58</b>	<b>533.2</b>	<b>67-72</b>
<b>пятница</b>		Салат из св. помидор	50	0.9	7.1	3.9	21.3	6-11
		Рыба запеченая	75\5	14.7	6.45	-	140	19-54
		Картофельное пюре	150	4.8	9.0	29.2	218	8-58
		Кисель	200	-	0	32,5	190	3-91
		Хлеб	30	4,62	1,8	29,88	157,2	6-00
		<b>Итого</b>		<b>27.82</b>	<b>24.35</b>	<b>100.2</b>	<b>727.1</b>	<b>44-14</b>

**ИТОГО ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ : 276-62:5=55-32**

**2 - НЕДЕЛЯ**

дни	№-рецеп	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод	Ккал	цена
<b>Понедельник</b>		Салат из св. капусты	100	0,7	2,55	4,45	33	6-94
		Колбаса отварная.	50\5	5,55	16,1	0,83	168,8	28-05
		Каша гречневая	150	4,0	4,4	12,2	143,0	7-97
		Напиток «Золотой шар» или эквивалент	200	-	-	15	58	8-10
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	6-00
		<b>Итого</b>		<b>17.67</b>	<b>28.9</b>	<b>67.16</b>	<b>962.8</b>	<b>57-06</b>
<b>Вторник</b>		Каша «Дружба»	200\10	6.55	8.33	35.09	241.1	13-29
		Усбосмак	85	11.1	24.6	24.4	36.8	16-93

		молоком						
		Хлеб	30	4,62	1,8	29,88	157,2	6-00
		Фрукты	130	2,31	0,9	14,94	78,6	15-31
		Итого		29.5	40.6 3	135.8	703.9	61-87
<b>Среда</b>		Салат из св. помидор	50	0.9	7.1	3.9	21.3	6-11
		Фрикадельки в соусе	55\50	15.0	14.2	14.3	248	28-13
		Картофельно е пюре	150	4.8	9.0	29.2	218	8-58
		Напиток из фруктов	200	4,9	0	32,5	190	8-68
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	6-00
		Итого		33.1	35.3	114.6	892.5	57-50
<b>Четверг</b>		Салат из св. моркова	100	0.9	7.1	3.9	21.3	7-70
		Мясо тушеное	50\50	15.3	5.9	3.9	123	43-54
		Макаронь отварные	150	4.0	4.4	21.2	143.0	4-96
		Чай с\с	200\15	-	-	15	58	2-15
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	6-00
		Итого		24.82	19.2	73.8	502.3	64-35
<b>Пятница</b>		Салат Степной	50	21.6	11.8	37.8	350	5-33
		Бигочки гов.	50\5	7,95	11,3 5	8,03	169	26-93
		Картофельно е пюре	150	4,62	1,8	29,88	157,2	8-58
		Чай с\с	200\15	21.6	11.8	37.8	350	2-15
		Хлеб.	60	-	-	15	58	6-00
		Итого		58.57	39.9	134.2	1142.0	48-99

**ИТОГО ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: 289-77:5=57-95**

**ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ: 566-39:10=56-64**