

«Согласовано»
 Заместитель
 Муниципального
 Мелеузовского района

«Согласовано»
 Начальник МКУ
 Управление образования М.Р.
 Мелеузовский район Р.Б.
 А.А.Колпаков

«Согласовано»
 Кумертауский территориальный отдел
 Управление Роспотребнадзора по РБ
 Р.А.Ибагуллин

«Согласовано»
 Председатель Совета
 Мелеузовское
 И.Г.Файзуллин

Примерное
 10 дневное меню для учащихся с 1 по 5 класс
 (с 01.01.2017 г.)
 1-неделя

дни	№-рецеп	Наименование блюд	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 пшеничная	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	4,02	1,0	29,88	157,2	6-00	
		Итого		31.82	37.5	100.9	901.5	54-75	
четверг		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	
		Итого		12.32	17.98	75.58	533.2	67-72	
пятница		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	
		Итого		27.82	24.35	100.2	727.1	44-14	

ИТОГО ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ : 276-62:5-55-32

2 - НЕДЕЛЯ

дни	№-рецеп	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевы	Ккал	цена
Понедельник		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
		Итого		17.67	28.9	67.16	962.8	57-06
Вторник		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
		Какао с	200	4.9	5.0	32.5	190	10-34

		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
Среда		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
		Картофельное 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
Четверг		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
		Макаронные 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
Пятница		Салат Степной	50	21.6	11.8	37.8	350	5-33
		Биточки гов.	50\5	7,95	11,3 5	8,03	169	26-93
		Картофельное 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