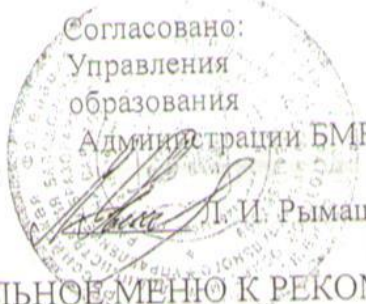


МК 15 I

Согласовано:  
 Западный ТО  
 Управления  
 Роспотребнадзора  
 по Саратовской области  
 К. С. Карамов



Согласовано:  
 Управления  
 образования  
 Администрации БМР



Утверждаю:  
 Генеральный  
 директор  
 ООО «Кулинар»



Л. И. Рымашевская

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ К РЕКОМЕНДУЕМОМУ  
 ПРИМЕРНОМУ 10-ТИ ДНЕВНОМУ МЕНЮ  
 ДЛЯ МОУ СОШ №7 И МОУ ГИМНАЗИИ ИМ. Ю.А.ГАРНАЕВА  
 НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД.

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	5/100	7	8	37	252		Т№4; 297
	Сосиски отварные	1/50	5	12		127		413
	Хлеб пшеничный и ржаной	25	4	1	24	120		
	Пирожки с повидлом	1/75	5	6	46	257		
	Чай с сахаром	10/200			15	57		685
	<b>Итого за завтрак</b>			21	27	122	813	
			<b>СТОИМОСТЬ</b>			<b>40-00</b>		
обед	Рассольник ленинградский	250	2	3	12	85	11	132
	Макароны с сыром	15/100	8	8	31	232		332;333
	Хлеб пшеничный	1/25	4	1	24	120		
	Кисель плодово-ягодный	200			35	137	1	693
	<b>Итого за обед</b>			14	14	102	574	12
			<b>СТОИМОСТЬ</b>			<b>30-00</b>		
полдник	Булочка сдобная	1/70	4	7	25	181		766
	Кофейный напиток	200		3	5	58	1	648
	<b>Итого за полдник</b>			7	10	30	238	1
			<b>СТОИМОСТЬ</b>			<b>10-00</b>		
<b>Итого за день</b>			43	49	268	1625	2	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева

г. Балашова Саратовской области»

МЕНЮ (2 день)

Дата: \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			3	4	20			
<b>Завтрак</b>	Пюре картофельное	1/100	3	4	20	128	23	520
	Котлеты натуральные(говяд)	1/40	7	9	4	119	2	454
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4	1	24	120		
	Чай с сахаром	10/200			15	57		685
ИТОГО за завтрак			14	14	63	424	25	
<b>СТОИМОСТЬ 40-00</b>								
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	3	8	69	31	124
	Плов из мяса птицы	20/100	10	11	24	234		492
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4	1	24	120		
	Компот из смеси сухофруктов	200			31	123	1	639
ИТОГО за обед			16	15	87	546	32	
<b>стоимость 30-00</b>								
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток	1/200	3	3	5	58		692
	Булочка сдобная	1/30	5	7	32	208		766
ИТОГО за полдник			8	10	37	266		
<b>стоимость 10-00</b>								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38	39	187	1235	57	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева  
г. Балашова Саратовской области»  
МЕНЮ (3 день)

Дата: \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			12	13	15				
<b>Завтрак</b>	Рагу из овощей с куриным филе	20/130	12	13	15	224		489	
	Плюшка с сахаром	1/70	6	10	35	253			
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4	1	24	120			
	Чай с сахаром	10/200			15	57		685	
ИТОГО за завтрак			22	24	89	654			
<b>СТОИМОСТЬ 40-00</b>									
<b>Обед</b>	Суп рыбный с фрикадельками	250/25	6	3	8	85	9	142;179	
	Пюре из бобовых (горох)	5/100	10	3	22	160		514	
	Колбаса отварная	1/35	5	9	1	103		413	
	Компот из смеси сухофруктов	10/200	1		31	123		639	
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2	0.5	12	60			
ИТОГО за обед			24	15,5	74	531	9		
<b>СТОИМОСТЬ 30-00</b>									
<b>Полдник</b>	Кисель из концентрата	1/200	1		31	123		639	
	Печенье	30	2	2,5	22	117			
ИТОГО за полдник			3	2,5	53	240			
<b>СТОИМОСТЬ 10-00</b>									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49	42	216	14285	9		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева  
г. Балашова Саратовской области»  
МЕНЮ (4 день)

Дата: \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			1	4	5				
<b>Завтрак</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	5/60	1	4	5	63	6	44	
	Картофель отварной	5/100	3	5	21	142		518	
	Филе минтая с овощами	40/15	5,3	2,6	2,8	56			
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2	0,5	12	60			
	Чай с сахаром	10/200			15	57		685	
ИТОГО за завтрак			11,3	12,1	55,8	378	6		
<b>СТОИМОСТЬ 40-00</b>									
<b>Обед</b>	Суп рисовый	1/250	2,5	3	18,3	113		138	
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	20/50	11	8	10	152	1	366	
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2	0,5	12	60			
	Кисель из концентрата	1/200			35	137		648	
ИТОГО за обед			15,5	11,5	75,3	462	1		
<b>СТОИМОСТЬ 30-00</b>									
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром шк	10/200			15	57		685	
	Супер контик	1/25	2	2,5	22	117			
ИТОГО за полдник			2	2,5	37	174			
<b>СТОИМОСТЬ 10-00</b>									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			28,8	26,1	168,1	1014	7		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева  
 г. Балашова Саратовской области»  
 МЕНЮ (5 день)

Дата: \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст. маслом	5/75	2	5	6	81	43	44	
	Макароны отварные	5/130	6	4	35	201	1	332	
	Гуляш из говядины	20/30	3	3	1	42	2	431	
	Хлеб пшеничный и ржаной	1,50	4	1	24	120			
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1		31	123		639	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>16</b>	<b>13</b>	<b>97</b>	<b>567</b>	<b>46</b>		
<b>СТОИМОСТЬ 40-00</b>									
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	3	8	69	31	124	
	Котлеты морковные запеченные	1/75	3	4	11	99	3	267	
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4	1	24	120			
	Кофейный напиток	1/200	3	3	5	58	1	692	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>12</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	<b>346</b>	<b>35</b>		
<b>СТОИМОСТЬ 30-00</b>									
<b>Полдник</b>	Кисель из концентрата	200			35	137	1	648	
	Булочка сдобная	50	4	7	25	181		766	
<b>ИТОГО за полдник</b>			<b>4</b>	<b>7</b>	<b>60</b>	<b>318</b>	<b>1</b>		
<b>СТОИМОСТЬ 10-00</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>32</b>	<b>31</b>	<b>205</b>	<b>1231</b>	<b>82</b>		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева

г. Балашова Саратовской области»

МЕНЮ (6 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
<b>Завтрак</b>	Котлеты из мяса птицы	1/60	19	4	0,3	112		498	
	Рис отварной с овощами	1/100	4	4	28	147			
	Булочка сдобная	1/60	4	7	25	181		766	
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	1/5	0,05	4,2	0,03	39			
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2	0,5	12	60			
	Кофейный напиток	1/200	3	3	5	58	1	692	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>32,05</b>	<b>22,7</b>	<b>70,33</b>	<b>597</b>	<b>1</b>		
<b>СТОИМОСТЬ 40-00</b>									
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,9	2,5	21	120		140	
	Яйцо вареное 1 шт	1/40	5,1	4,6	0,3	63		365	
	Хлеб пшеничный	1/25	2	0,5	12	60			
	Пирожки с повидлом	1/75	5	6	46	257			
	Чай с сахаром	1/200	0,2		15	58		685	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>15,2</b>	<b>13,6</b>	<b>94,3</b>	<b>558</b>			
<b>СТОИМОСТЬ 30-00</b>									
<b>Полдник</b>	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190		693	
	Печенье	30	2	2,5	22	117			
<b>ИТОГО за полдник</b>			<b>6,9</b>	<b>7,5</b>	<b>54,5</b>	<b>307</b>			
<b>СТОИМОСТЬ 10-00</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,15</b>	<b>43,8</b>	<b>219,13</b>	<b>1462</b>	<b>1</b>		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева

г. Балашова Саратовской области»

МЕНЮ (7 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
<b>Завтрак</b>	Пюре картофельное	1/100	2,8	3,2	13,6	100		520	
	Свекла тертая с растительным маслом	5/55	0,7	4	4,5	58	4		
	Биточки из говядины	1/40	6	4,3	3,2	76,4		454	
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2	0,5	12	60			
	Чай с сахаром	10/200			15	57			
ИТОГО за завтрак			11,5	12	48,3	351,4	4		
<b>СТОИМОСТЬ 40-00</b>									
<b>Обед</b>	Суп с гречневой крупой	1/250	2,5	3	18,3	113		138	
	Бобовые отварные	1/100	9,8	1	23,3	143		330,331	
	Тефтели из говядины	1/40	5,6	7,2	4	96		461	
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2	0,5	12	60			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123		639	
ИТОГО за обед			20,9	11,7	88,6	535			
<b>СТОИМОСТЬ 30-00</b>									
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная	50	4	7	25	181		766	
	Кофейный напиток	200	3	3	5	58		692	
ИТОГО за полдник			7	10	30	239			
<b>СТОИМОСТЬ 10-00</b>									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39,4	33,7	166,9	1125,4	4		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева  
г. Балашова Саратовской области»  
МЕНЮ (8 день)

Дата: \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови с растительным маслом	5/45	0,7	1,8	5	39	2,7	44	
	Рагу из овощей с куриным филе	30/110	9.2	13.3	17,7	223	18	489	
	Хлеб пшеничный и ржаной	1\50	4	1	24	120			
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>13.9</b>	<b>16.1</b>	<b>46.7</b>	<b>382</b>	<b>20,7</b>		
<b>СТОИМОСТЬ 40-00</b>									
<b>Обед</b>	Суп пшеничный	1/250	2,5	3	18,3	113		138	
	Макароны отварные с сыром	20/100	8	8	31	232		332;333	
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4	1	24	120			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123		639	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>15,5</b>	<b>12</b>	<b>104,3</b>	<b>588</b>			
<b>СТОИМОСТЬ 30-00</b>									
<b>Полдник</b>	Вафли	50	2,7	14	32	265			
	Чай с сахаром	10/200	0.2		15	57		685	
<b>ИТОГО за полдник</b>			<b>2,9</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>322</b>			
<b>СТОИМОСТЬ 10-00</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>32.3</b>	<b>42.1</b>	<b>198</b>	<b>1292</b>			



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева  
г. Балашова Саратовской области»  
МЕНЮ (9 день)

Дата: \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
<b>Завтрак</b>	Сложный овощной гарнир (картофель капуста тушеная)	65/65	3,7	6	15,4	150		553	
	Сосиски отварные	1/50	5	12		127		413	
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4	1	24	120			
	Чай с сахаром	10/200	0.2		15	57		685	
ИТОГО за завтрак			12,9	19	54,4	454			
<b>СТОИМОСТЬ 40-00</b>									
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5	3	15	116		139	
	Котлеты из мяса птицы	1/40	19	4	0,3	112		498	
	Рис отварной	1/100	4	4	28	147			
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4	1	24	120			
	Кисель из концентрата	10/200			35	137	1	648	
ИТОГО за обед			32	12	102,3	632	1		
<b>СТОИМОСТЬ 30-00</b>									
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток	200	3	3	5	58	1	692	
	Печенье	30	2	2,5	22	117			
ИТОГО за полдник			5	5,5	27	175	2		
<b>СТОИМОСТЬ 10-00</b>									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,9	36,5	183,7	1261	32		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева**  
**г. Балашова Саратовской области»**  
**МЕНЮ (10 день)**

Дата: \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
			1	5	6				
<b>Завтрак</b>	Салат из свежей капусты с растительным маслом	5/50	1	5	6	78	7	44	
	Макароны отварные	5/130	8	8	31	232		332,333	
	Тефтели мясные с рисом с соусом	60/30	9	9	4	130		462;587; 601	
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2	0,5	12	60			
	Чай с сахаром	10/200			15	57		685	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>20</b>	<b>22,5</b>	<b>68</b>	<b>557</b>	<b>7</b>		
<b>СТОИМОСТЬ 40-00</b>									
<b>Обед</b>	Суп рисовый с мясными фрикадельками	1/250	6	5	14	129		153;154	
	Оладьи из муки со сгущенным молоком	15/75	7	14	33	299		732,733	
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2	0,5	12	60			
	Кисель из концентрата	200			35	137	1	648	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>15</b>	<b>19,5</b>	<b>94</b>	<b>625</b>	<b>1</b>		
<b>СТОИМОСТЬ 30-00</b>									
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток	200	3	3	5	58		692	
	Булочка сдобная	50	4	7	25	181		766	
<b>ИТОГО за полдник</b>			<b>7</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>239</b>			
<b>СТОИМОСТЬ 10-00</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42</b>	<b>52</b>	<b>192</b>	<b>1421</b>	<b>8</b>		