

Согласовано  
и.о. Руководитель  
Управления  
Роспотребнадзора  
По Республике Адыгея  
  
«31» 08 2015г.

Утверждаю  
Директор  
ООО «Ульяна»  
 Шершнева У.М.  
« » 2015г.

**Примерное меню  
для учащихся общеобразовательных школ  
на 2015-2016 учебный год**

Согласовано  
Директор  
МБОУ СОШ №14  
 А.Б.Шовгенов

Наименование 2 день	Количество продуктов		Выход блока	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Брутто	Нетто					
<b>Обед</b>							
<b>Борщ № 2.24</b>			200	2,12	4,03	16,42	107,4
Картофель	53	40					
Капуста	20	16					
Лук	8	7					
Морковь	8	6					
Свекла	20	15					
Тамат	6	6					
Масло растительное	4	4					
Сахар	2	2					
Соль, специи, зелень	2, 1, 2	2, 1, 1					
<b>Плов из птицы № 4.31</b>			150,35	12,18	18,9	43,32	388,55
Мясо птицы	54	43					
Лук	15,5	12,25					
Морковь	30	24					
Масло слив	7,5	7,5					
Масло раст	5,25	5,25					
Рис	50	50					
Соль, специи	1, 1	1, 1					
<b>Компот из сухофруктов № 13.55</b>			200	0,32		32,86	127,52
Сухофрукты	20	20					
Сахар	20	20					
Лимонная кислота	0,2	0,2					
<b>Хлеб</b>	60	60	60	4,56	0,54	29,82	135,6
<b>Всего за обед</b>			645	19,18	23,47	122,42	759,07

Наименование 3 день	Количество продуктов		Выход блока	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Брутто	Нетто					
<b>Обед</b>							
<b>Суп рисовый с курицей № 2.104</b>			200	4,91	3,85	19,44	156,24
Картофель	80	60					
Курица	20	16					
Лук	8	7					
Морковь	8	6					
Рис	8	8					
Масло раст	4	4					
Соль, специи, зелень	2, 1, 2	2, 1, 1					
<b>Запеканка вермишелевая с творогом № 7.9</b>			150	17,1	10,82	53,53	373,46
Вермишель	50	50					
Творог	65	65					
Яйцо	9	8					
Сахар	15	15					
Масло слив	5	5					
соль	2	2					
<b>Соус сметанный сладки № 12.24</b>			30	0,62	12,25	0,73	116
Сметана	20	20					
Сахар	10	10					
<b>Чай № 13</b>			200			14,97	56,1
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
<b>Хлеб</b>	60	60	60	4,56	0,54	29,82	135,6
<b>Всего за обед</b>			640	27,19	27,46	118,49	837,4

Наименование	Количество продуктов		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Брутто	Нетто					
<b>4 день</b>							
<b>Обед</b>							
<b>Борщ " Украинский" №2,24</b>			<b>200</b>	<b>2,08</b>	<b>4,21</b>	<b>18,12</b>	<b>107,24</b>
Картофель	80	60					
Капуста	20	16					
Лук	8	7					
Морковь	8	6					
Свекла	20	15					
Сахар	2	2					
Томат	6	6					
Масло раст	4	4					
Соль, специи, зелень	2, 1, 2	2, 1, 1					
<b>Каша гречневая № 4.1</b>			<b>150</b>	<b>6,34</b>	<b>6,25</b>	<b>21,05</b>	<b>169,43</b>
Кр гречневая	40	40					
Масло слив	7	7					
соль	1	1					
<b>Биточек №9,141</b>			<b>80</b>	<b>12,66</b>	<b>13,3</b>	<b>1,01</b>	<b>174,15</b>
Мясо птицы	90	82					
Молоко	10	10					
Лук	10,6	10					
Яйцо	8,5	8					
Масло раст	5	5					
Соль, специи	1, 1	1, 1					
<b>Соус красный № 12,2</b>			<b>30</b>	<b>0,47</b>	<b>1,02</b>	<b>3,57</b>	<b>24,07</b>
Лук	1,4	1					
Морковь	5	4					
Масло раст	1	1					
Томат	5	5					
Мука	2,5	2,5					
Сахар	0,75	0,75					
Соль, специи	0,5 / 0,5	0,5 / 0,5					
<b>Кисель из концентрат №13,67</b>			<b>200</b>			<b>14,4</b>	<b>58,5</b>
Кисель	30	30					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,54</b>	<b>29,82</b>	<b>135,6</b>
<b>Всего за обед</b>			<b>720</b>	<b>26,11</b>	<b>25,32</b>	<b>87,97</b>	<b>668,99</b>

Наименование	Количество продуктов		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Брутто	Нетто					
<b>8 день</b>							
<b>Обед</b>							
<b>Борщ №2,24</b>			<b>200</b>	<b>2,12</b>	<b>4,03</b>	<b>16,42</b>	<b>107,4</b>
Картофель	53	40					
Лук	8	7					
Морковь	8	6					
Свекла	20	15					
Капуста	20	16					
Масло раст	4	4					
Томат	6	6					
Сахар	2	2					
Соль,специи,зелень	2, 1, 2	2, 1, 1					
<b>Оладьи дрожжевые №14,7</b>			<b>150</b>	<b>9,16</b>	<b>16,17</b>	<b>65,35</b>	<b>427,03</b>
Мука	84,7	84,7					
Молоко/вода	84,7	84,7					
Яйцо	4,4	4					
Дрожжи	1	1					
Сахар	3	3					
Масло растительное	15	15					
Соль	0,5	0,5					
<b>Сгущенное молоко</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,96</b>	<b>1,13</b>	<b>1,67</b>	<b>42</b>
<b>Чай №13</b>			<b>200</b>			<b>14,96</b>	<b>56,1</b>
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,54</b>	<b>29,82</b>	<b>135,6</b>
<b>Всего за обед</b>			<b>630</b>	<b>16,8</b>	<b>21,87</b>	<b>126,22</b>	<b>768,13</b>