«Согласовано»
Заместитель главы Администрации
Муниципального района
Мелеузовский район РБ
_____ Г.А.Шлычков

«Согласовано»
Начальник МКУ
Управления образования М.Р.
Мелеузовский район Р.Б.
_____ А.Г.Сатлыков

«Согласовано»
Кумертауский территориальный отдел
Управление роспотребнадзора по РБ
_____ Р.А.Ибатуллин
25.12.17

«Согласовано»
Председатель Совета
ПО «Мелеузовское»
_____ И.Г.Файзуллин

Примерное
10 дневное меню для учащихся с 1 по 5 класс
(с 01 .09.2017 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	2-44
		Котлеты гов.	50	7,95	11,35	8,03	169	26-37
		Каша гречневая с маслом	150	8.7	7.8	42.6	272	9-48
		Сок	200	10.0	0.0	21.2	88	19-00
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Итого		**34-77**	**26.7**	**106.2**	**777.2**	**60-26**
Вторник		Каша пшенная с маслом	200\10	6.55	8.33	35.09	241.1	14-75
		Вак-беляш	87.5	11.1	24.6	24.4	368	23-02
		Напиток «Золотой шар»	200	-	-	15	58	8-91
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Фрукты	150	2,31	0,9	14,94	78,6	28-50
		Итого		**24.6**	**35.63**	**119.2**	**902.9**	**78-18**
Среда		Салат из св. моркови	100	0.9	7.1	3.9	21.3	6,78
		Тефтели	60\30	13.8	16.4	13.1	257	30-48
		Картофельное пюре с маслом	150	4.8	9.0	29.2	218	9-08
		Напиток из фруктов	200	4,9	0	24.9	190	5-23
		Хлеб	50	4,62	1,8	29,88	157,2	2-50
		Итого		**31.82**	**37.5**	**100.9**	**901.5**	**54,07**

четверг		Салат из свеклы	50	0.75	2.0	5.5	43.0	2-76
		Гуляш гов.	40\50	13.92	9.78	4.0	132.0	44-49
		Макароны отварные с маслом	150	4.0	4.4	21.2	143.0	5-85
		Чай с\с	200\15	-	-	15	58	2-13
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Итого		**12.32**	**17.98**	**75.58**	**533.2**	**58,23**
пятница	Доб. огур.	Салат из св. помидор и огурц.	50	0.9	7.1	3.9	21.3	9-94
		Рыба запеченая	75	14.7	6.45	-	140	39,47
		Картофельное пюре с маслом	150	4.8	9.0	29.2	218	9,08
		Кисель	200	-	0	32,5	190	4,0
		Хлеб	40	4,62	1,8	29,88	157,2	2-00
		Итого		**27.82**	**24.35**	**100.2**	**727.1**	**64,49**

ИТОГО ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ : 315,26:5=63,05

2 –НЕДЕЛЯ

дни	№-рецеп	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев	Ккал	цена
Понедельник		Салат из св. капусты	100	0,7	2,55	4,45	33	4-88
		Колбаса отварная.	60	5,55	16,1	0,83	168,8	33-66
		Каша гречневая с маслом	150	4.0	4.4	12.2	143.0	9,48
		Напиток «Золотой шар»	200	-	-	15	58	8-91
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Итого		**17.67**	**28.9**	**67.16**	**962.8**	**59,93**
Вторник		Каша « Дружба» с маслом	200\10	6.55	8.33	35.09	241.1	14-83
		Усбосмак	85	11.1	24.6	24.4	36.8	17-55
		Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	11-52
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Фрукты	150	2,31	0,9	14,94	78,6	24-14
		Итого		**29.5**	**40.63**	**135.8**	**703.9**	**71-04**
Среда	Вместо салата	Салат из св.помидор	50	0,9	7,1	3,9	21,3	9,94
копия верна		Фрикадельки в соусе	55\50	15.0	14.2	14.3	248	30-67
		Картофельное пюре с	150	4.8	9.0	29.2	218	9-08

		маслом						
		Напиток из фруктов	200	4,9	0	32,5	190	5-23
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Итого		**33.1**	**35.3**	**114.6**	**892.5**	**57-92**
Четверг		Салат из св. моркови	50	0.9	7.1	3.9	21.3	3-39
		Мясо тушеное	50\50	15.3	5.9	3.9	123	58-04
		Макароны отварные с маслом	150	4.0	4.4	21.2	143.0	5-85
		Чай с\с	200\15	-	-	15	58	2-13
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Итого		**24.82**	**19.2**	**73.8**	**502.3**	**72-41**
Пятница		Салат Степной	50	21.6	11.8	37.8	350	4-90
		Котлеты из курицы	75	11,02	12,45	7,52	186	24-34
		Картофел. пюре с маслом	150	4,62	1,8	29,88	157,2	9-08
		Чай с\с	200\15	21.6	11.8	37.8	350	2-13
		Хлеб	60	-	-	15	58	3-00
		Итого		**58.57**	**39.9**	**134.2**	**1142.0**	**43-45**

ИТОГО ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: 304,75:5=60,95
ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ: 620,01:10=62,00

Подготовила технолог по общепиту: Зверева Т.В.

копия верна

«Согласовано»
Заместитель главы Администрации
Муниципального района
Мелеузовский район РБ
_____ Г.Ш.Шлычков

«Согласовано»
Начальник МКУ
Управление образования МР
Мелеузовский район РБ
_____ А.Г Сатлыков

«Согласовано»
Кумертауский территориальный отдел
Управление роспотребнадзора по РБ
_____ Р.А.Ибатуллин

«Согласовано»
Председатель Совета
ПО «Мелеузовское»
_____ И.Г.Файзуллин

Примерное
10 дневное меню для учащихся с 6 по 11 класс
(с 01 .09.2017 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	2-44
		Котлеты гов.	50	7,95	11,35	8,03	169	26-37
		Каша гречневая с маслом	150	8.7	7.8	42.6	272	9-48
		Сок	200	10.0	0.0	21.2	88	19-00
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Итого		**34-77**	**26.7**	**106.2**	**777.2**	**60-26**
Вторник		Каша пшенная с маслом	200\10	6.55	8.33	35.09	241.1	14-75
		Вак-беляш	87.5	11.1	24.6	24.4	368	23-02
		Напиток «Золотой шар»	200	-	-	15	58	8-91
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Фрукты	150	2,31	0,9	14,94	78,6	28-50
		Итого		**24.6**	**35.63**	**119.2**	**902.9**	**78-18**
Среда		Салат из св. моркови	100	0.9	7.1	3.9	21.3	6,78
		Тефтели	60\30	13.8	16.4	13.1	257	30-48
		Картофельное пюре с маслом	150	4.8	9.0	29.2	218	9-08
		Напиток из фруктов	200	4,9	0	24.9	190	5-23
		Хлеб	50	4,62	1,8	29,88	157,2	2-50
		Итого		**31.82**	**37.5**	**100.9**	**901.5**	**54,07**

четверг		Салат из свеклы	50	0.75	2.0	3.5	43.0	2-[illegible]
		Гуляш гов.	40\50	13.92	9.78	4.6	132.0	44-69
		Макароны отварные с маслом	150	4.6	4.4	21.2	143.0	5-[illegible]
		Чай с\с	200\15	-	-	15	58	2-[illegible]
		Хлеб	60	4.62	1.8	29.88	157.2	3-[illegible]
		Итого		12.32	17.98	75.58	533.2	[illegible]
пятница	Доб. огур	Салат из св. помидор и огурц.	50	0.9	7.1	3.9	21.3	9-[illegible]
		Рыба запеченая	75	14.7	6.45	-	140	39,87
		Картофельное пюре с маслом	150	4.8	9.0	29.2	218	9,08
		Кисель	200	-	0	32,5	190	4,0[illegible]
		Хлеб	40	4,62	1.8	29,88	157,2	2-00
		Итого		27.82	24.35	100.2	727.1	64,49

ИТОГО ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ : 315,26:5=63,05

2 –НЕДЕЛЯ

дни	№-рецеп	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев	Ккал	цена
Понедельник		Салат из св. капусты	100	0,7	2,55	4,45	33	4-88
		Колбаса отварная.	60	5,55	16,1	0,83	168,8	33-66
		Каша гречневая с маслом	150	4.0	4.4	12.2	143.0	9,48
		Напиток «Золотой шар»	200	-	-	15	58	8-91
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Итого		17.67	28.9	67.16	962.8	59,93
Вторник		Каша « Дружба» с маслом	200\10	6.55	8.33	35.09	241.1	8-83
		Усбосмак	85	11.1	24.6	24.4	36.8	17-55
		Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	11-52
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Фрукты	150	2,31	0,9	14,94	78,6	24-14
		Итого		29.5	40.63	135.8	703.9	91-84
Среда	**Вместо салата**	Салат из св.помидор	50	0,9	7.1	3,9	21,3	9,94
		Фрикадельки в соусе	55\50	15.0	14.2	14.3	248	30-67
		Картофельное пюре с	150	4.8	9.0	29.2	218	9-08

		маслом						
		Напиток из фруктов	200	4,9	0	32,5	190	5-23
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Итого		**33.1**	**35.3**	**114.6**	**892.5**	**57-92**
Четверг		Салат из св. моркови	50	0.9	7.1	3.9	21.3	3-39
		Мясо тушеное	50\50	15.3	5.9	3.9	123	58-04
		Макароны отварные с маслом	150	4.0	4.4	21.2	143.0	5-85
		Чай с\с	200\15	-	-	15	58	2-13
		Хлеб	60	4,62	1,8	29,88	157,2	3-00
		Итого		**24.82**	**19.2**	**73.8**	**502.3**	**72-41**
Пятница		Салат Степной	50	21.6	11.8	37.8	350	4-90
		Котлеты из курицы	75	11,02	12,45	7,52	186	24-34
		Картофел. пюре с маслом	150	4,62	1,8	29,88	157,2	9-08
		Чай с\с	200\15	21.6	11.8	37.8	350	2-13
		Хлеб	60	-	-	15	58	3-00
		Итого		**58.57**	**39.9**	**134.2**	**1142.0**	**43-45**

ИТОГО ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: 304,75:5=60,95
ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ: 620,01:10=62,00

Подготовила технолог по общепиту: Зверева Т.В.

Копия верна