

1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ «Виловатовская
средняя
общеобразовательная школа»
/Н.И.Вакина /



**Меню приготовляемых блюд
для школьной столовой муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Виловатовская средняя общеобразовательная школа»**

Возрастная категория: 12 лет и

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день							
	Свекла отварная	100	2,3	0,13	13	64	556/4 вар
Обед	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/250	6,8	8	21	179	98/133
	Жаркое по –домашнему (из свинины)	250	17,1	16	38	452	436
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Итого	925	34,3	25,25	115,2	978,7	
2 день							
Обед	Капуста тушенная	100	2,46	2,76	11	104,6	534
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/250	15	7,1	16,2	191	107/139
	Курица отварная с соусом сметанным	50/50	13,4	13,3	10,7	132	288/330
	Макароны изделия отварные	180	7,36	5	44	216	516
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,18	0,18	24	110	631
	Итого	955	45,7	29,46	128,9	957,11	
3 день							
	Икра морковная	100	2,2	7,6	13	132	78
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем. с мясом говядины, со сметаной	25/250/5	9,75	5,2	8,49	130,75	107/124
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	437
	Картофельное пюре . с маслом	180/5	3,7	7,9	41	269	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	33	128	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	965	37,17	28,32	122,49	995,25	
4 день							
	Икра свекольная	100	2,7	4,6	5,3	132	78
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины	25/250	9,81	4,9	125,1	148,25	106/110
	Капуста тушеная	200	6,7	5,8	18,4	140	534
	Тефтели 2-й вариант / соус сметанный с томатом	60/40	8,7	17	8	214	279/331
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	975	36,01	33,43	200,15	918,2	
5 день							
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,29	5,7	16,99	148,5	112/137
	Плов из птицы (курица)	250	18,9	16,2	45,2	412	291
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	1	0	31	122	638
	Итого	925	36,09	24,82	123,39	954	
6 день							

	Икра морковная	100	2,2	7, 6	13	132	78
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	8,61	8, 40	14,34	167,2 5	98/133
	Жаркое по –домашнему из свинины	200	16,8	9,8	20,16	250	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	35	128	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	875	35,23	26,92	105,5	880,75	
7 день							
	Свекла отварная	100	1,49	0,09	9,2	41	556/4 вар
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем. с мясом говядины, со сметаной	25/250/5	9,75	5, 2	8,49	130,7 5	107/124
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,7 3	43,00	276, 53	249
	Курица отварная с соусом сметанным	50/50	13,4	13,3	10,7	132	288/330
	Компот из свежих плодов из яблок	200	0,18	0,18	24	110	631
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	960	41,07	26,62	118,39	893,78	
8 день							
	Икра морковная	100	2,2	7, 6	13	132	78
Обед	Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины	25/250	12,3	11,3	31,86	213,7	106/110
	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	170	487
	Картофель отварной	180/5	3,43	5,,2	27,62	170	125
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	960	34,63	34,02	125,68	969,4	
9 день							
Обед	Капуста тушенная	100	2,46	2,76	11	104,6 1	534
	Щи из свежей капусты, с мясом говядины, со сметаной	25/250	9,75	5,2	8,49	130,7 5	106/124
	Рис отварной	180	4,5	7,7	49	282	511
	Котлеты с соусом сметанным с томатом	60/40	8,3	17	8,8	221	268/331
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	28	109,8	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Итого	890	29,21	33,16	107,29	945,66	
10 день							
Обед	Икра свекольная	100	2,7	4, 6	5,3	132	78
	Суп картофельный с бобовыми, мясом с говядины	25/250	13,3	6,7	16,33	180,7 5	106/139
	Рыба припущенная с соусом сметанным	60/40	13,4	23	2	85,5	227
	Пюре картофельное	180	3,67	5,7	24,53	164	691
	Какао с молоком	200	3,2	3,5	15,2	101	693
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	955	43,57	44,62	86,36	866,75	

11 день							
Обед							
	Свекла отварная	100	1,49	0,09	9,2	41	556/4 вар
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	8,61	8,40	14,34	167,25	98/133
	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	170	487
	Рис отварной	180	4,5	7,7	49	282	304
	Компот из ягод сушеных из чернослива	200	3,73	5,44	28,54	178,2	511
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Итого	905	30,23	30,93	113,08	935,95	
12 день							
Обед	Капуста тушенная	100	2,46	2,76	11	104,61	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,29	5,70	16,99	148,50	112/137
	Котлеты с соусом сметанным с томатом	60/40	8,3	17	8,8	221	268/331
	Пюре картофельное	180	3,67	5,7	24,53	164	691
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	35	228	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	955	28,48	31,32	115,52	1033	
	Итого за период		432,5	368,91	1465,75	11351,55	
	Среднее значение за период		36,04	30,74	122,15	945,96	

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной;

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи. принт, 2005 год;