

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Виловатовская СОШ»

А.В.Замятин

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

12 старше

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	№ рецептуры
1 день							
	Свекла отварная	100	1,49	0,09	9,2	41	556/4 вар
Обед	Суп с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	6,8	8	21	179	98/133
	Жаркое из свинины	200	16,8	9,8	20,16	250	436
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Итого	840	32,39	18,89	89,36	732,5	
2 день							
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/250	15	7,1	16,2	191	107/139
	Печень, тушенная в соусе	50/50	25,7	14,5	4,5	254	439
	Макаронь изделя отварные	180	7,36	5	44	216	516
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18	0,18	24	110	631
	Итого	920	56,34	29,58	114,7	1021,3	
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	23,8	19,5	5,74	203,0	437
	Картофельное пюре	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	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Итого	920	46,27	41,2	120,03	1045,05	
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 1	125, 25	148, 50	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	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Итого	940	35,21	33,31	195,95	897	
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 курицы	250	27,038	23,0	43,61	284	122
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	1	0	31	122	638
	Итого	890	43,428	31,5	117,6	804,8	
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	167,25	78/133
	Жаркое по –домашнему (свинина)	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	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Итого	840	34,43	26,8	101,3	859,55	
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	130,75	107/124
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	249
	Гуляш (из говядины)	50\50	23,8	19,5	5,74	203,0	437
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18	0,18	24	110	631
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Итого	950	50,67	32,7	109,23	943,58	
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	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Итого	920	33,83	33,9	121,48	948,2	
9 день							
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/250	15	7,1	16,2	191	107/139
	Рис отварной	180	4,5	7,7	49	282	304
	Котлеты /соус сметанный	60/40	8,3	17	8,8	221	268/331
	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	1	0	31	122	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Итого	920	36,9	34,6	131	1066,3	
10 день							
Обед	Икра свекольная	100	2,7	4,6	5,3	132	78
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	8,61	8,40	14,34	167,25	98/133
	Рыба припущенная/соус сметанный	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	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Итого	920	38,08	46,2	80,17	832,05	
11 день							
Завтрак	Свекла отварная	100	1,49	0,09	9,2	41	556/4 вар

	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина)	25/250	13,3	6,7	16,33	180,75	139
	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	170	487
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Компот из ягод сушеных (чернослива)	200	3,73	5,44	28,54	178,2	511
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Итого	920	42,57	28,76	125,87	1028,78	
12 день							
Завтрак	Капуста тушеная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,29	5,70	16,99	148,50	112/137
	Котлеты /соус сметанный	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	40	3,2	0,5	16,8	84,8	ТН
	Итого	920	27,68	31,2	111,32	1011,8	
	Среднее значение за период						

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;