

Утверждаю: Директор МБОУ "Микряковская СОШ"

Ефимова Л.С.

Менюготавливаемых блюд для школьной столовой МБОУ "Микряковская СОШ"

Возрастная категория старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска							
	1 блюдо	124	щи из свинины со сметаной	25\250	204	11	9	21
	2 блюдо	279 331	Тефтели 2-й вариант/ соус сметанный с томатом	60/30	204	8,4	16,3	7
	гарнир	249	каша гречневая рассыпчатая	150	299	7,5	6,8	40
	сладкое	639	компот из смеси сухофруктов	180	116	0,32	0	35
	хлеб бел.	ТН	хлеб пшеничный	30	63,6	2,4	0,4	12,6
	хлеб черн.	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	78	2,6	0,4	16
	фрукты	338/2005	бананы	100	96	1,5	0,5	21
			Итого:	865	1061	34	33	153

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска							
	1 блюдо	110	борщ из свинины со сметаной	25\250	189	6	12	25
	2 блюдо	268 331	Котлеты / соус сметанный с томатом	60/30	199	7,5	15,4	8
	гарнир	128	Пюре картофельное	175/5	258	3,6	7,7	40
	сладкое	685	чай витаминизированный	180	72	0,6	0	18
	хлеб бел.	ТН	хлеб пшеничный	30	63,6	2,4	0,4	12,6
	хлеб черн.	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	78	2,6	0,4	16
	фрукты	338/2005	груши	100	47	0	0	10
			Итого:	895	906	23	36	130

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска							
	1 блюдо	143	суп с макаронами из курицы	25\250	182	10	10	2
	2 блюдо	291	плов из курицы	250	345	24	20	47
	гарнир							
	сладкое	685	чай витаминизированный	180	72	0,6	0	18
	хлеб бел.	ТН	хлеб пшеничный	30	63,6	2,4	0,4	12,6
	хлеб черн.	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	78	2,6	0,4	16
	фрукты	338/2005	яблоки	100	23	0,2	0,2	4,9
			Итого:	875	764	39	30	96

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	78	икра морковная	100	80	2	3	4
	1 блюдо	98/133	суп с рыбными консервами (сайра)	25\250	134	5,4	6,4	16,81
	2 блюдо	371	Рыба припущенная/	100	213	17	18	0,4
	гарнир	516	макароны отварные	150	180	6,1	4,1	36,6
	сладкое	631	компот из свежих яблок	180	99	0,16	0,16	21
	хлеб бел.	ТН	хлеб пшеничный	30	63,6	2,4	0,4	12,6
	хлеб черн.	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	78	2,6	0,4	16
			Итого:	875	848	35	32	107

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	556/4 вар	отварная свекла в виде гарнировки	100	41	1,49	0,09	9,2

	1 блюдо	139	суп картофельный с бобовыми из курицы	25\250	116	5	11	1
	2 блюдо	487	птица отварная	100	170	8,6	8,8	10
	гарнир	304	рис отварной компот из	180	282	4,5	7,7	49
	сладкое	638	сушеных ягод (чернослив)	180	160	3,3	4,8	25,6
	хлеб бел.	ТН	хлеб пшеничный	30	63,6	2,4	0,4	12,6
	хлеб черн.	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	78	2,6	0,4	16
			Итого:	905	911	28	33	124

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска							
	1 блюдо	124	щи из курицы со сметаной	25\250	180	7	11	21
	2 блюдо	436	жаркое по домашнему	200	505	17,2	35,28	22,7
	гарнир							
	сладкое	685	чай витаминизированный	180	72	0,6	0	18
	хлеб бел.	ТН	хлеб пшеничный	30	63,6	2,4	0,4	12,6
	хлеб черн.	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	78	2,6	0,4	16
	фрукты	338/2005	апельсины	150	40	1	0	8
			Итого:	875	938	30	47	98

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска							
	1 блюдо	124	щи из свинины со сметаной	25\250	204	11	9	21
	2 блюдо	279 331	гёфтели 2-й вариант/ соус сметанный с	60/30	204	8,4	16,3	7

	гарнир	249	каша гречневая рассыпчатая	150	299	7,5	6,8	40
	сладкое	639	компот из смеси схофруктов	180	116	0,32	0	35
	хлеб бел.	ТН	хлеб пшеничный	30	63,6	2,4	0,4	12,6
	хлеб черн.	ТН	Хлеб ржано- пшеничный	40	78	2,6	0,4	16
	фрукты	338/2005	бананы	100	96	1,5	0,5	21
			Итого:	865	1061	34	33	153

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска							
	1 блюдо	110	борщ из свинины со сметаной	25\250	189	6	12	25
	2 блюдо	268 331	котлеты / соус сметанный с томатом	60/30	199	7,5	15,4	8
	гарнир	128	Пюре картофельное	175/5	258	3,6	7,7	40
	сладкое	685	чай витаминизированы й	180	72	0,6	0	18
	хлеб бел.	ТН	хлеб пшеничный	30	63,6	2,4	0,4	12,6
	хлеб черн.	ТН	Хлеб ржано- пшеничный	40	78	2,6	0,4	16
	фрукты	338/2005	груши	100	47	0	0	10
			Итого:	895	906	23	36	130

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска							
	1 блюдо	143	суп с макаронами из курицы	25\250	182	10	10	2
	2 блюдо	291	плов из курицы	250	345	24	20	47
	гарнир							
	сладкое	685	чай витаминизированы й	180	72	0,6	0	18
	хлеб бел.	ТН	хлеб пшеничный	30	63,6	2,4	0,4	12,6

	хлеб черн.	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	78	2,6	0,4	16
	фрукты	338/2005	яблоки	100	23	0,2	0,2	4,9
			Итого:	875	764	39	30	96

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	78	икра морковная	100	80	2	3	4
	1 блюдо	98/133	суп с рыбными консервами (сайра)	25\250	134	5,4	6,4	16,81
	2 блюдо	371	Рыба припущенная/	100	213	17	18	0,4
	гарнир	516	макароны отварные	150	180	6,1	4,1	36,6
	сладкое	631	компот из свежих яблок	180	99	0,16	0,16	21
	хлеб бел.	ТН	хлеб пшеничный	30	63,6	2,4	0,4	12,6
	хлеб черн.	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	78	2,6	0,4	16
			Итого:	875	848	35	32	107

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;
3. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.

