

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Микряковская средняя  
общеобразовательная школа»  
\_\_\_\_\_ /Л.С.Ефимова/

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

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
<b>1 день</b>							
<b>Обед</b>	Свекла отварная	65	1	0,06	6	27,3	556/4 вар
	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/200	6,89	6,72	11,47	133,8	98/133
	Жаркое по – домашнему (из свинины)	200	16,8	9,8	20,16	250	436
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
	Чай с сахаром	180	0,6	0	18	72	685
	Фрукты свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338/2005
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>840</b>	<b>31,79</b>	<b>17,88</b>	<b>105,23</b>	<b>720,7</b>	
<b>2 день</b>							
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	107/139
	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	220,5	516
	Курица отварная с соусом сметанным	50/40	12,1	12	9,7	147	288/330
	Компот из свежих фруктов (из яблок)	180	0,16	0,16	21	99	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>715</b>	<b>34,5</b>	<b>24,76</b>	<b>107,56</b>	<b>761,9</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Обед</b>	Икра морковная	65	1,8	3,0	3,5	80	78
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом говядины, со сметаной	25/200/5	9,40	5,5	6,79	113,80	107/124
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	437
	Пюре картофельное	175/5	3,6	7,7	40	258	128
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>825</b>	<b>34</b>	<b>23,5</b>	<b>118,29</b>	<b>841,4</b>	
<b>4 день</b>							
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины	25/200	9,45	5,93	100,20	128,00	106/110
	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	169,2	534
	Тефтели 2-й вариант/ соус сметанный с томатом	60/30	8,4	16,3	7	204	279 331
	Чай с сахаром	180	0,6	0	18	72	685
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
27,95	<b>Итого за 4 день</b>	<b>745</b>	<b>27,95</b>	<b>31,31</b>	<b>173</b>	<b>794,8</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Обед</b>	Капуста тушеная	65	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	5,83	4,56	13,59	118,8	112/137
	Плов из птицы	220	16,7	14,3	39,8	363	291

	(курица)						
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	28	109	638
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>760</b>	<b>30</b>	<b>21,46</b>	<b>117,19</b>	<b>800,4</b>	
<b>6 день</b>							
<b>Обед</b>	Икра морковная	65	1,8	2,9	9	80	78
	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/200	5,4	6,4	16,81	134	98/133
	Жаркое по – домашнему (из свинины)	150	12,6	7,35	15,12	187,5	436
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	23	338/2005
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>740</b>	<b>25,32</b>	<b>17,65</b>	<b>109,43</b>	<b>682,1</b>	
<b>7 день</b>							
<b>Обед</b>	Свекла отварная	65	1	0,06	6	27,3	556/4 вар
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом говядины, со сметаной	25/200/5	9,40	5,5	6,79	113,80	107/124
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,8	40	299	249
	Курица отварная с соусом сметанным	50/40	12,1	12	9,7	147	288/330
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,16	0,16	21	99	631
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>785</b>	<b>35,16</b>	<b>25,32</b>	<b>112,09</b>	<b>827,7</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Обед</b>	Икра морковная	65	1,8	2,9	9	80	78
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины	25/200	9,45	5,93	100,2	128,00	106/110
	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	170	487
	Картофель отварной	150	2,8	6,6	22,2	159	125
	Чай с сахаром	180	0,6	0	18	72	685
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>790</b>	<b>28,25</b>	<b>25,03</b>	<b>188</b>	<b>750,6</b>	
<b>9 день</b>							
<b>Обед</b>	Капуста тушенная	65	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	107/139
	Рис отварной	150	3,75	6,4	40,8	235	304
	Котлеты с соусом сметанным с томатом	60/30	7,5	15,4	8	199	268 331
	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	1,8	0	27	109	638
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН

	<b>Итого за 9 день</b>	<b>800</b>	<b>31,75</b>	<b>30,1</b>	<b>124,66</b>	<b>906,4</b>	
<b>10 день</b>							
<b>Обед</b>	Икра свекольная	65	1,8	3,0	3,5	80	78
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	107/139
	Рыба припущенная с соусом сметанным	60/30	12,1	21	1,8	77	227
	Пюре картофельное	175/5	3,6	7,7	40	258	128
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>810</b>	<b>37,4</b>	<b>41</b>	<b>88,36</b>	<b>801,2</b>	
<b>11 день</b>							
<b>Обед</b>	Свекла отварная	65	1	0,06	6	27,3	556/4 вар
	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/200	5,4	6,4	16,81	134	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)	180	3,3	4,8	25,6	160	638
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
	<b>Итого за 11 день</b>	<b>820</b>	<b>21,4</b>	<b>22,1</b>	<b>113,2</b>	<b>753,6</b>	
<b>12 день</b>							
<b>Обед</b>	Капуста тушеная	65	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	5,83	4,56	13,59	118,8	112/137
	Котлеты с соусом сметанным с томатом	60/30	7,5	15,4	8	199	268 331
	Пюре картофельное	150/5	3,0	6,6	34	215	128
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	ТН
	<b>Итого за 12 день</b>	<b>785</b>	<b>23,25</b>	<b>29,16</b>	<b>126,39</b>	<b>858,4</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>379,71</b>	<b>325,45</b>	<b>1505,14</b>	<b>9529,6</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>31,6</b>	<b>27,12</b>	<b>125</b>	<b>794</b>	

**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.**