

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: 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день							
Обед	Свекла отварная	65	1	0,06	6	27,3	556/4 вар
	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25\250	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
	Итого за 1 день	840	31,79	17,88	105,23	720,7	
2 день							
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/250	12,1	5,7	13,06	153,8	107/139
	Макаронные изделия отварные	180	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
	Итого за 2 день	715	34,5	24,76	107,56	761,9	
3 день							
Обед	Икра морковная	65	1,8	3,0	3,5	80	78
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом говядины, со сметаной	25/250/5	9,40	5,5	6,79	113,80	107/124
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	437
	Пюре картофельное	195/5	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
	Итого за 3 день	825	34	23,5	118,29	841,4	
4 день							
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины	25/250	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	Итого за 4 день	745	27,95	31,31	173	794,8	
5 день							
Обед	Капуста тушеная	65	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	5,83	4,56	13,59	118,8	112/137
	Плов из птицы	250	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
	Итого за 5 день	760	30	21,46	117,19	800,4	
6 день							
Обед	Икра морковная	65	1,8	2,9	9	80	78
	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/250	5,4	6,4	16,81	134	98/133
	Жаркое по – домашнему (из свинины)	200	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
	Итого за 6 день	740	25,32	17,65	109,43	682,1	
7 день							
Обед	Свекла отварная	65	1	0,06	6	27,3	556/4 вар
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом говядины, со сметаной	25/250/5	9,40	5,5	6,79	113,80	107/124
	Каша гречневая рассыпчатая	180	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
	Итого за 7 день	785	35,16	25,32	112,09	827,7	
8 день							
Обед	Икра морковная	65	1,8	2,9	9	80	78
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины	25/250	9,45	5,93	100,2	128,00	106/110
	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	170	487
	Картофель отварной	200	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
	Итого за 8 день	790	28,25	25,03	188	750,6	
9 день							
Обед	Капуста тушенная	65	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/250	12,1	5,7	13,06	153,8	107/139
	Рис отварной	180	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

	Итого за 9 день	800	31,75	30,1	124,66	906,4	
10 день							
Обед	Икра свекольная	65	1,8	3,0	3,5	80	78
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/250	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	195/5	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
	Итого за 10 день	810	37,4	41	88,36	801,2	
11 день							
Обед	Свекла отварная	65	1	0,06	6	27,3	556/4 вар
	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/250	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
	Итого за 11 день	820	21,4	22,1	113,2	753,6	
12 день							
Обед	Капуста тушеная	65	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	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	195/5	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
	Итого за 12 день	785	23,25	29,16	126,39	858,4	
	Итого за весь период		379,71	325,45	1505,14	9529,6	
	Среднее значение за период		31,6	27,12	125	794	

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.