

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Микряковская СОШ»
_____ /Л.С.Ефимова /

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

Возрастная категория: 7 до 11 лет

[illegible]

	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;