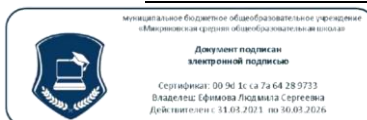


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Микряковская СОШ»
/Л.С.Ефимова /



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

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день							
Обед	Свекла отварная	60	0,92	0,05	5,53	25,2	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	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Чай с сахаром	180	0,6	0	18	72	685
	Плоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338/2005
	Итого за 1 день	845	32,51	18	108,96	739,8	
2 день							
Обед	Капуста тушенная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	107/139
	Макароны изделия отварные	150	6,1	4,1	36,6	180	516
	Курица отварная с соусом сметанным	50/40	12,1	12	9,7	147	288/330
	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,16	0,16	21	99	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого за 2 день	785	37,73	24,55	119,8	805,36	
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	25/200/5	9,40	5,5	6,79	113,80	107/124
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	437
	Пюре картофельное . с маслом	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	40	2,6	0,4	12,8	84,8	ТН
	Итого за 3 день	835	34,82	23,63	122,09	862,6	
4 день							
Обед	Икра свекольная	65	1,8	3,0	3,5	80	78
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины	25/200	9,45	5,93	100,20	128,00	106/110
	Капуста тушеная	180	6,	5,2	16	126	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	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого за 4 день	820	32,05	31,36	177,5	772,8	
5 день							
Обед	Капуста тушенная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	5,83	4,56	13,59	118,8	112/137
	Плов из курицы	250	24	20	47	345	291
	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	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого за 5 день	795	38	27,15	128,03	798,36	
6 день							
Обед	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)	200	16,8	9,8	20,16	250	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	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	46	
	Итого за 6 день	850	30,52	20,43	123,57	788,8	
7 день							
Обед	Свекла отварная	60	0,92	0,05	5,53	25,2	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	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,16	0,16	21	99	631
	Итого за 7 день	780	35,88	25,44	115,82	846,8	
8 день							
Обед	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	90	7,74	7,92	9	153	487
	Картофель отварной с маслом	150\5	2,89	6,82	22,94	164,3	125
	Чай с сахаром	180	0,6	0	18	72	685
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого за 8 день	780	28,28	24,5	191,94	760,1	
9 день							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы, со сметаной	25/200\5	9,4	5,5	6,79	113,8	106/124
	Рис отварной	150	3,78	6,4	40,8	235	304
	Котлеты / соус сметанный с томатом	60/30	7,5	15,4	8	199	268 331
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	28	109,8	638

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого за 9 день	720	27,38	28,23	116,39	820,4	
10 день							
Обед	Икра свекольная	60	1,66	2,76	3,23	73,84	78
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	106/139
	Рыба припущенная/ соус сметанный	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	30	1,95	0,3	12	58,8	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого за 10 день	805	37,41	40,79	88,29	797,04	
11 день							
Обед	Свекла отварная	60	0,92	0,05	5,53	25,2	556/4 вар
	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/200	5,4	6,4	16,81	134	98/133
	Птица отварная	90	7,74	7,92	9	153	487
	Рис отварной	150	3,78	6,4	40,8	235	511
	Компот из ягод сушеных (из чернослива)	180	3,3	4,8	25,6	160	638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12	58,8	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого за 11 день	775	26,29	26,4	126,54	850,8	
12 день							
Обед	Капуста тушенная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	5,83	4,56	13,59	118,8	112/137
	Котлеты / соус сметанный с томатом	60/30	7,5	15,4	8	199	268 331
	Пюре картофельное , с маслом	150/5	3,0	6,6	34	215	128
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12	85,5	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
		780	23,27	29,05	126,03	881,86	
	Итого за период		382,19	319,23	1532,96	9702,18	
	Среднее значение за период		31,85	26,6	127,95	808,52	

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.

