

УТВЕРЖДАЮ

**Директор МБОУ «Озеркинская средняя
общеобразовательная школа»**

_____ /Шемякина И.А. /

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

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день							
Обед	Капуста припущеная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	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	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	TH
	Итого за 2 день	785	37,73	24,55	119,8	805,36	
2 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	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	TH
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Плоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338/2005
	Итого за 1 день	845	34,71	20,8	92,36	758,60	
3 день							
Обед	Икра свекольная	65	1,8	3,0	3,5	80	78
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	25/200	9,45	5,93	100,20	128,00	106/110
	Рис отварной	150	4,5	7,7	49	222	511
	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	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	TH
	Итого за 4 день	820	30,55	33,86	210,5	868,80	
4 день							
Обед	Капуста тушеная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом , со сметаной	25/200/5	9,40	5,5	6,79	113,80	107/124
	Гуляш из свинины	50\50	12	28	0	299	437
	Пюре картофельное . с маслом	175/5	3,6	7,7	40	144	518
	Чай с лимоном	180	1,06	1	0	76	685
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	TH
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	12,8	84,8	TH
	Итого за 3 день	830	33,77	43,98	102,71	890,86	
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	TH

	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	TH
	Итого за 5 день	795	38	27,15	128,03	798,36	
6 день							
Обед	Свекла отварная	60	0,92	0,05	5,53	25,2	556/4 вар
	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	25/200/5	6,8	10,7	21	180	107/124
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,8	40	230,45	679
	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	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	TH
	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,16	0,16	21	99	631
	Итого за 7 день	780	33,28	30,64	130,03	844,45	
7 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	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	TH
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Плоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338/2005
	Итого за 1 день	845	34,71	20,8	92,36	758,60	
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
	Котлеты / соус сметанный с томатом	60/30	7,5	15,4	8	199	268 331
	Картофель отварной с маслом	150\5	2,89	6,82	22,94	144	518
	Чай с лимоном	180	1,06	1	0	16	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	TH
	Итого за 8 день	780	28,50	32,98	172,94	729,80	
9 день							
Обед	Капуста тушенная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
	Суп куриный с вермишелью	25/200\5	5,6	6	2	136	143
	Рис отварной	150	3,78	6,4	40,8	222	511
	Котлеты / соус сметанный с томатом/2 вариант	60/30	7,5	15,4	8	192	462
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	28	109,8	638
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	TH
	Итого за 9 день	780	25,05	30,39	118,24	885,36	
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 припущеная/ 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	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	TH
	Итого за 10 день	805	49,51	40,79	88,29	797,04	
	Итого за период среднее значение	807	34,20	30,43	126,51	813,72	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной;
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М. П. Могильного. - М.: ДeЛи. принт, 2005 год;
3. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.