УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МБОУ Емешевская средняя общеобразовательная школа
_____/Старикова Е.Л../

Меню приготовляемых блюд
для школьной столовой Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Емешевская средняя общеобразовательная школа

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день							
	Яйцо вареное	1 шт. (40гр)	5,1	4,6	0,3	63	424
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшенная)	250/5/5	5,43	4,3	43,2	240	302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	5,2	5,4	47,7	140	692
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,2	0,5	1,1	74	ТН
	Фрукты свежие (яблоки	100	0,4	0,4	9,8	46	ТН
		650	**18,33**	**15,2**	**102,1**	**563**	
	Свекла отварная	100	2,3	0,13	13	64	556/4 вар
Обед	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/250	6,8	8	21	179	98/133
	Жаркое по –домашнему (из свинины)	250	17,1	16	38	452	436
	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 за обед		**925**	**34,3**	**25,25**	**115,2**	**978,7**	
Итого за день			**34,3**	**25,25**	**115,2**	**978,7**	
2 день							
	Бутерброд сыром	15/30	5,7	4,6	12,3	71	1
Завтрак	Каша вязкая рисовая	250/5/5	27,8	18	32,4	197	469
	Чай с лимоном	200	1	0,07	15	59	693
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,8	0,3	8,1	80	ТН
	Фрукты (бананы)	100	0,4	0,15	4	96	ТН
		655	**37,7**	**23,42**	**72,8**	**567**	
Обед							
	Капуста тушенная	100	2,46	2,76	11	104,61	534
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/250	15	7,1	16,2	191	106/139
	Курица отварная с соусом сметанным	50/50	13,4	13,3	10,7	132	288/330
	Макароны изделия отварные	180	7,36	5	44	216	516
	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 за обед		**955**	**45,7**	**29,46**	**128,9**	**957,11**	
Итого за день			**45,7**	**29,46**	**128,9**	**957,11**	
3 день							
	Бутерброд с маслом	10/30	8,50	8,5	12,44	91,8	1
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (манная)	250/5/5	5,4	4,5	43,2	203	302
	Кофейный напиток	200	1,9	1,4	22	106	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1	2	5	34	ТН
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,15	4	96	ТН
			19,2	**16,85**	**87,64**	**594,8**	
Обед							
	Икра морковная	100	2,2	7,6	13	132	78
	Щи из свежей капусты с картофелем. с мясом говядины, со сметаной	25/250/5	9,75	5,2	8,49	130,75	106/124
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	437
	Картофельное пюре, с маслом	180/5	3,7	7,9	41	269	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	33	128	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
Итого за обед		**965**	**37,17**	**28,32**	**122,49**	**995,25**	
Итого за день			**37,17**	**28,32**	**122,49**	**995,25**	
4 день							
	Яйцо вареное	1 шт. (40гр)	5,1	4,6	0,3	63	424
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	250/5/5	8,38	10,35	40,7	293	311
	Какао с молоком сгущенным	200	4,3	4,3	29,8	181	694
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	30	1	7	10	111	ТН
		570	**20,58**	**24,55**	**89,8**	**681**	
Обед							
	Икра свекольная	100	2,7	4,6	5,3	132	78
	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины	25/250	9,81	4,91	125,25	148,5	106/110
	Капуста тушеная	200	6,7	5,8	18,4	140	534
	Тефтели (2-й вариант), с соусом сметанным с томатом	60/40	8,7	17	8	214	279/331
	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 за обед		**975**	**36,01**	**33,43**	**200,15**	**918,2**	
Итого за			**36,01**	**33,43**	**200,15**	**918,2**	

день							
5 день							
	Бутерброд с отварной колбасой	30/30	5,7	8,76	12,72	154	6
Завтрак	Каша вязкая гречневая	250/5/5	6,1	5,2	32	203	302
	Чай с лимоном	200	1	0,07	15	59	693
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	Кондитерские изделия (вафли)	20		0,5	10	70	ТН
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,15	4	96	ТН
		670	**15,2**	**14,98**	**74,72**	**646**	
Обед							
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,29	5,7	16,99	148,5	112/137
	Плов из птицы (курица)	250	18,9	16,2	45,2	412	291
	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	1	0	31	122	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
Итого за обед		**925**	**36,09**	**24,82**	**123,39**	**954,00**	
Итого за день			**36,09**	**24,82**	**123,39**	**954**	
6 день							
	Бутерброд с маслом	10/30	8,50	8,5	12,44	91,8	1
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	250/5/5	3,69	4,5	44,9	203	302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,3	1,8	21,9	140	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1	2	5	34	ТН
			18,49	**17,1**	**85,24**	**532,8**	
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	1,68	0,09	9	88	43
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	8,61	8,4	14,34	167,25	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 за обед		**875**	**34,71**	**19,41**	**101,5**	**836,75**	
Итого за день			**34,71**	**19,41**	**101,5**	**836,75**	
7 день							
	Яйцо вареное	1 шт. (40гр)	5,1	4,6	0,3	63	424
завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (овсяная)	250/5/5	8,5	13,7	32,44	298	302
	Какао с молоком	200	3,2	3,5	15,2	101	693
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	вафли	20	1,5	0,5	10	70	ТН

			20,3	**22,6**	**58,94**	**596**	
Обед							
	Свекла отварная	100	1,49	0,09	9,2	41	556/4 вар
	Щи из свежей капусты с картофелем. с мясом говядины, со сметаной	25/250/5	9,75	5,2	8,49	130,75	106/124
	Каша гречневая рассыпчатая с соусом сметанным	180	8,95	6,73	43	276,53	249
	Сосиски отварные	50/50	5	15,8	1	166	413
	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 за обед		**960**	**32,67**	**29,12**	**108,69**	**927,78**	
Итого за день			**32,67**	**29,12**	**108,69**	**927,78**	
8 день							
	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	108,2	2
Завтрак	Каша вязкая гречневая	250/5/5	5	5,7	41	240	302
	Кофейный напиток	200	1,9	1,4	22	106	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	46	ТН
		630	**13,9**	**10,1**	**88,2**	**564,2**	
Обед							
	Икра морковная	100	2,2	7,6	13	132	78
	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, с маслом	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 за обед		**960**	**34,63**	**34,02**	**125,68**	**969,40**	
Итого за день			**34,63**	**34,02**	**125,68**	**969,4**	
9 день							
	Бутерброд с маслом	10/30	8,50	8,5	12,44	91,8	1
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшенная)	250/5/5	6,5	11,5	39,8	240	302
	Кофейный напиток с молоком	200	5	8,1	29,7	139,5	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	*20*	*0,6*	*4*	*7*	*80*	ТН
			22,6	**32,4**	**89,94**	**615,3**	
Обед							
	Капуста тушенная	100	2,46	2,76	11	104,61	534
	Щи из свежей капусты с картофелем. с мясом говядины, со сметаной	25/250/5	9,75	5,2	8,49	130,75	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 за обед		**890**	**29,21**	**33,16**	**107,29**	**945,66**	
Итого за день			**29,21**	**33,16**	**107,29**	**945,66**	
10 день							
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/30	2,4	0,3	14	97,6	2
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	250/5/5	3,69	4,5	44,9	203	302
	Какао с молоком сгущенным	200	4,3	4,3	29,8	181	694
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	10	0,5	2	3,5	20	ТН
			12,89	**11,4**	**93,2**	**565,6**	
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	180,75	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 за обед		**955**	**43,57**	**44,62**	**86,36**	**866,75**	
Итого за день			**43,57**	**44,62**	**86,36**	**866,75**	
11 день							
Завтрак	Бутерброд сыром	15/30	5,7	4,6	12,3	71	1
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (гречневая)	250/5/5	3,697,5	5,7	41	240	302
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,5	0,5	10	70	ТН
			14,197	**11,1**	**84,5**	**525,2**	
Обед							
	Свекла отварная	100	2,3	0,13	13	64	556/4 вар
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	8,61	8,4	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	511
	Компот из ягод сушеных из чернослива	200	3,73	5,44	28,54	178,2	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН

Итого за обед		**905**	**31,04**	**30,97**	**116,88**	**958,95**	
Итого за день			**31,04**	**30,97**	**116,88**	**958,95**	
	Итого за день						
12 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	8,50	8,5	12,44	91,8	1
	Каша вязкая овсяная	250/5/5	8,5	13,7	32,44	298	302
	Кофейный напиток	200	1,9	1,4	22	106	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	1	64	ТН
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,2	2,3	6,0	40	ТН
			41,6	**29,6**	**69,9**	**599,8**	
Обед							
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,29	5,7	16,99	148,5	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 за обед		**955**	**28,48**	**31,32**	**115,52**	**1033**	
Итого за день			**28,48**	**31,32**	**115,52**	**1033**	
Итого за весь период			**423,58**	**364,5**	**1452,05**	**1341,55**	
Среднее значение за период			**35,30**	**30,38**	**121,0**	**945,13**	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной

2. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.