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: 7 до 11 лет

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)	200/5/5	5,4	9,2	31,8	240	302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,6	1,8	22	67	692
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14	71	ТН
			17,6	**16**	**76,5**	**483**	
	Свекла отварная	60	0,92	0,05	5,53	25,2	556/4 вар
обед	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
	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
	Плоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338/2005
		845	**32,51**	**18**	**108,96**	**739,8**	
	2 день						
	Бутерброд сыром	15/30	5,7	4,6	12,3	71	1
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	200/5/5	3,09	4,07	36	197	302
	Чай с лимоном	200	1	0,07	15	59	693
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	ТН
	Фрукты (бананы)	100	0,4	0,15	4	96	ТН
			9,1	**5,2**	**43,3**	**487**	
	Капуста тушенная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	106/139
	Курица отварная с соусом сметанным	50/40	12,1	12	9,7	147	288/330
	Макароны изделия отварные	150	6,1	4,1	36,6	180	516
	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
		785	**37,73**	**24,55**	**119,8**	**805,36**	
	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)	200/5/5	4,5	4,07	35,4	197	302
	Кофейный напиток	200	1,9	1,4	22	106	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	ТН
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1	2	5	34	ТН
			17,9	**16,27**	**86,84**	**492,8**	
	Икра морковная	65	1,8	3	3,5	80	78
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем. с мясом говядины, со сметаной	25/200/5	9,4	5,5	6,79	113,8	106/124
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	437
	Картофельное пюре, 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	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
		835	**34,82**	**23,63**	**122,09**	**862,6**	
	Итого за день						
4 день							
	Яйцо вареное	1 шт. (40гр)	5,1	4,6	0,3	63	424
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшеничная)	200/5/5	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	12	64	ТН
	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	20	0,8	5	7	80	ТН
			20,58	**24,55**	**89,8**	**681**	
	Икра свекольная	65	1,8	3	3,5	80	78
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины	25/200	9,45	5,93	100,2	128	106/110
	Капуста тушеная	180	6	5,2	16	126	534
	Тефтели (2-й вариант), с соусом сметанным 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
		820	**32,05**	**31,36**	**177,5**	**772,8**	
	Итого за день						
5 день							
	Бутерброд с отварной колбасой	30/30	5,66	8,76	12,72	154	6
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (гречневая)	200/5/5	6,1	5,2	32	203	302
	Чай с лимоном	200	0,9	0,05	14	53,3	693
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	ТН
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,13	0,8	5,6	52	ТН
		645	**14,79**	**15,11**	**76,32**	**526,3**	
	Капуста тушенная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	5,83	4,56	13,59	118,8	112/137
	Плов из птицы (курица)	250	24	20	47	345	291
	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
		795	**38,00**	**27,15**	**128,03**	**799,16**	
			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)	200/5/5	3,09	4,07	36	197	302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,3	1,8	21,9	140	690
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	ТН
	Кондитерские изделия(печенье)	20	1	2	5	34	
		500	**17,89**	**16,67**	**87,34**	**526,8**	
	Салат из свежей капусты	100	1,58	0,09	9	88	43
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (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	338/2005
	Итого за день	**885**	**30,30**	**17,62**	**123,57**	**796,8**	
			7 день				
	Яйцо вареное	1 шт. (40гр)	5,1	4,6	0,3	63	424
завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (овсяная)	200/5/5	6	11,2	26,4	218	302
	Какао с молоком	200	3,2	3,5	15,2	101	693
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	ТН
	Кондитерские изделия (вафли) вафли	20	1,5	0,5	10	70	ТН
			17,8	**20,1**	**63,9**	**516**	
	Свекла отварная	60	0,92	0,05	5,53	25,2	556/4
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина) со сметаной	25/200/5	9,40	5,5	6,79	113,80	107
	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	150	7,5	6,8	40,00	299	249
	Сосиски отварные	50	5,0	15,8	1	166	413
	Компот из свежих плодов (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 день	**750**	**28,78**	**29,24**	**107,12**	**865,8**	
			8 день				
	Бутерброд сыром	15/30	5,7	4,6	12,3	71	1
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшеничная)	200/5/5	8,38	10,35	40,7	293	311
	Кофейный напиток	200	1,9	1,4	22	106	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	ТН
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	46	ТН
		585	**18,38**	**17,05**	**96,8**	**580**	
	Икра морковная	65	1,8	2,9	9	80	78

Обед	Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины	25/200	9,45	5,93	100,2	128	106/110
	Птица отварная	90	7,74	7,92	9	153	487
	Картофельное пюре	175/5	3,6	7,7	40	258	691
	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
		805	**27,19**	**22,48**	**200**	**773,8**	
	Итого за день						
			9 день				
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшенная)	200/5/5	5,4	9,2	31,8	240	302
	Кофейный напиток с молоком	200	5	8,1	29,7	139,5	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	ТН
	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	10	0,6	4	7	40	ТН
	Фрукты (бананы)	100	0,4	0,15	4	96	ТН
			13,4	**21,75**	**84,5**	**579,5**	
	Капуста тушенная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем. с мясом говядины, 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	511
	Котлеты с соусом сметанным 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
		750	**25,65**	**29,36**	**106,23**	**798,36**	
	Итого за день						
			10 день				
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/30	2,4	0,3	14	97,6	2
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	200/5/5	3,09	4,07	36	197	302
	Какао с молоком сгущенным	200	4,3	4,3	29,8	181	694
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	ТН
	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	10	0,5	2	3,5	40	ТН
			12,29	**10,97**	**95,3**	**579,60**	
Обед	Икра свекольная	60	1,66	2,76	3,23	73,84	78
	Суп картофельный с бобовыми, мясом с говядины	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	106/139
	Рыба припущенная с соусом сметанным	60/30	12,1	21	1,8	77	227
	Пюре картофельное	175/5	3,6	7,7	40	258	691
	Какао с молоком	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
		805	**37,41**	**40,79**	**88,29**	**797,04**	
			11 день				
Завтрак	Бутерброд сыром	15/30	5,7	4,6	12,3	71	1
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (гречневая)	200/5/5	6,1	5,2	32	203	302
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	ТН
	Фрукты (бананы)	100	0,4	0,15	4	96	ТН
			14,6	**10,1**	**76,5**	**514,2**	
обед	Свекла отварная	60	0,92	0,05	5,53	25,2	556/4 вар
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (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
		775	**26,29**	**26,4**	**126,54**	**850,8**	
			12 день				
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	8,50	8,5	12,44	91,8	1
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (овсяная)	200/5/5	6	11,2	26,4	218	302
	Кофейный напиток со сгущ молоком	200	5,2	5,4	47,7	140	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	ТН
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,5	0,5	10	70	ТН
			23,2	**25,9**	**108,54**	**583,8**	
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 с соусом сметанным с томатом	60/30	7,5	15,4	8	199	268/331
	Пюре картофельное, с маслом	150/5	3	6,6	34	215	691
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12	58,5	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого за обед	**780**	**21,8**	**27,39**	**119,39**	**854,86**	
	Итого за день		**21,8**	**27,39**	**119,39**	**854,86**	
	Итого за весь период (обед)		**376,58**	**314,92**	**1527,46**	**9716,38**	
	Среднее значение за период		**31,13**	**26,64**	**126,62**	**809,70**	

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.