

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

**Менюготавливаемых 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)	Белк и	Жиры	Углево ды	Калорий ность	№ рецептуры
1 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	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14	71	
			17,6	16	76,5	483	
	Отварная свекла в виде гарнировки	65	1	0,06	6	27,3	51
обед	Суп с рыбными консервами в масле (сайра)	25/200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Жаркое по –домашнему (свинина)	200	17,2	35,28	22,7	504,8	436
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
			28,69	42,36	78,37	835,1	
	Итого за день						
2 день							
	Бутерброд сыром	15/30	5,7	4,6	12,3	71	1
Завтрак	Чай с лимоном	200	1	0,07	15	59	693
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	
	Фрукты (бананы)	60	0,4	0,15	4	20	
			9,1	5,2	43,3	214	
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина)	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	139
	Макаронь изделия отварные	180	7,36	5	44	216	516
	Печень, тушенная в соусе	50/50	25,7	14,5	4,5	254	439
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18	0,18	24	110	631
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
			49,74	27,48	110,76	890,8	
	Итого за день						
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	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1	2	5	34	
			17,9	16,27	86,84	492,8	
	Икра морковная	65	1,8	3,0	3,5	80	78
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина) со сметаной	25/200/5	9,40	5,5	6,79	113,80	187
	Гуляш из говядины I катег.	50\50	23,8	19,5	5,74	203,0	437
	Картофель отварной с маслом	180/5	3,43	5,18	27,62	170,82	692
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
			41,55	33,48	96,65	772,62	
	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 (манная)	200/5/5	5,7	5,2	18,8	145	93
	Какао с молоком сгущенным	200	4,3	4,3	29,8	181	694
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	
	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	20	0,8	5	7	80	
			17,9	19,4	67,9	533	
	Икра свекольная	65	1,8	3,0	3,5	80	78
Обед	Борщ с капустой и картофелем (свининой)	25/200	9,45	5,93	100,20	128,00	170
	Капуста тушеная	200	6,7	5,8	18,4	140	534
	Тефтели из говядины с рисом	100	17,95	14,73	122,1	348	79
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			40,59	30,09	304,4	961,2	
	Итого за день						
5 день							
	Бутерброд сыром	15/30	5,7	4,6	12,3	71	1
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,9	0,05	14	53,3	693
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	
	Фрукты свежие (апельсины)	55	0,13	0,8	5,6	26	
			8,73	5,75	43,9	214,3	
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	5,83	4,56	13,59	118,80	209
	Плов из курицы	250	7,43	6,36	20,79	284	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	1	0	31	122	639
			18,66	13,02	90,58	681,8	

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	66,8	690
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1	2	5	34	
		250	17,89	16,67	87,34	453,6	
	Икра морковная	65	1,8	2,9	9	80	78
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/200	5,4	6,4	16,81	134	44
	Жаркое по –домашнему (свинина)	200	17,2	35,28	22,7	504,8	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	35	128	639
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
			27,52	44,88	101,51	935,8	
	Итого за день						
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	
	Кондитерские изделия (вафли) вафли	20	1,5	0,5	10	70	
			17,8	20,1	63,9	516	
	Отварная свекла в виде гарнировки	65	1	0,06	6	27,3	51
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина) со сметаной	25/200/5	9,40	5,5	6,79	113,80	187
	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Птица отварная	100/25	9,2	11,35	11,75	230,0	262
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18	0,18	24	110	631
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			32,62	24,45	131,54	942,63	
	Итого за день						
8 день							
	Бутерброд сыром	15/30	5,7	4,6	12,3	71	1
Завтрак	Кофейный напиток	200	1,9	1,4	22	106	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	
	Фрукты свежие (яблоки)	55	0,14	0,8	5,5	26	
			9,74	7,1	51,8	267	
	Икра морковная	65	1,8	2,9	9	80	78
Обед	Борщ с капустой и картофелем (говядиной)	25/200	9,45	5,93	100,20	128,00	170

	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	170	487
	Картофель отварной с маслом	180/5	1,8	3,6	20	149,2	437
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
			25,25	21,53	177,4	696,4	
	Итого за день						
9 день							
	Бутерброд с маслом	10/30	8,50	8,5	12,44	91,8	139
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшеничная)	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	
	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	20	0,6	4	7	80	
			21,5	30,1	92,94	615,3	
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина I категории)	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	139
	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,21	21
	Котлеты (свинина)	100	10	21	8	268	466
	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	1	0	31	122	639
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
			30,25	42	94,59	900	
	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	
	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	10	0,5	2	3,5	20	
			12,29	10,97	95,3	559,6	
Обед	Икра свекольная	65	1,8	3,0	3,5	80	
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	6,89	6,72	11,47	133,80	78
	Рыба припущенная	100	19,43	1,19	0,31	90,00	245
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	691
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
	Итого за день		37,39	19,77	59,21	648,3	
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	
			14,6	10,1	76,5	418,2	

обед	Отварная свекла в виде гарнировки	65	1	0,06	6	27,3	51
	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина)	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	139
	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	170	487
	Каша рисовая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	176	679
	Компот из ягод сушеных (чернослива)	200	3,73	5,44	28,54	178,2	511
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
	Итого за день		37,18	27,03	118,6	794,3	
12 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	8,50	8,5	12,44	91,8	1
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	5,2	5,4	47,7	140	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12	64	
	Кондитерские изделия (вафли)	15	1,1	0,4	8	60	
			44,6	36,2	112,6	355,8	
Обед	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	5,83	4,56	13,59	118,80	209
	Котлеты (свинина)	100	10	21	8	268	466
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	691
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	35	128	639
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,4	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,6	47	
			24,22	33,42	106,32	836,5	
	Итого за день						
	Среднее значение за период						

1. Сборник рецептов 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.