

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ Емешевская средняя  
 общеобразовательная школа»  
 /Р.С. Дмитриева/

**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
<b>1 день</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,7	5,3	0,3	72	213
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	6,6	10,4	32	234	302
	Кисель	180	0	0	35	132	648
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	40	
			<b>15,1</b>	<b>16,4</b>	<b>91,5</b>	<b>550</b>	
Обед	Отварная свекла в виде гарнировки	100	2,3	0,13	13	64	51
	Суп с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	6,8	8	21	179	44
	Жаркое по -домашнему	250	17,1	16	38	452	436
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2	685
				<b>32,2</b>	<b>26,03</b>	<b>110,5</b>	<b>813,2</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1363</b>	
<b>2 день</b>							
Завтрак	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	2
	Творожная запеканка	200	16	15	16	390	366
	Чай с лимоном	180	0,9	17,30,05	14	53,3	693
			<b>21,5</b>		<b>44,4</b>	<b>543,5</b>	
Обед	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)	25/250	11,7	13,5	2,6	205,4	139
	Рыба припущенная	100	17	18	0,4	213	371
	Макаронные изделия отварные	180	7,36	5	44	216	516
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,18	22,5	88,2	631
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
				<b>42,94</b>	<b>40,38</b>	<b>101,7</b>	<b>856,6</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1400,1</b>	
<b>3 день</b>							
Завтрак	<b>Бутерброд с маслом</b>	10/30	2,3	8,5	14,4	134	<b>1</b>
	Каша манная на молоке с маслом	200/10	4,9	9,8	36,8	256	302
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	
			<b>11,3</b>	<b>19,82</b>	<b>84,6</b>	<b>557</b>	
Обед	Икра морковная	100	7	7	7,3	26	78
	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/250	13,4	14,3	8,7	229	32
	Гуляш из говядины I катег.	50	15,6	8,47	3	219,3	518
	Картофель отварной с маслом	180/5	1,8	3,6	20	149,2	437

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
<b>1 день</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,7	5,3	0,3	72	213
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	6,6	10,4	32	234	302
	Кисель	180	0	0	35	132	648
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	40	
			<b>15,1</b>	<b>16,4</b>	<b>91,5</b>	<b>550</b>	
	Отварная свекла в виде гарнировки	100	2,3	0,13	13	64	51
Обед	Суп с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	6,8	8	21	179	44
	Жаркое по -домашнему	250	17,1	16	38	452	436
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2	685
			<b>32,2</b>	<b>26,03</b>	<b>110,5</b>	<b>813,2</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1363</b>	
<b>2 день</b>							
	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	2
Завтрак	Творожная запеканка	200	16	15	16	390	366
	Чай с лимоном	180	0,9	17,30,05	14	53,3	693
			<b>21,5</b>		<b>44,4</b>	<b>543,5</b>	
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)	25/250	11,7	13,5	2,6	205,4	139
	Рыба припущенная	100	17	18	0,4	213	371
	Макарон изделия отварные	180	7,36	5	44	216	516
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,18	22,5	88,2	631
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
			<b>42,94</b>	<b>40,38</b>	<b>101,7</b>	<b>856,6</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1400,1</b>	
<b>3 день</b>							
	<b>Бутерброд с маслом</b>	10/30	2,3	8,5	14,4	134	<b>1</b>
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200\10	4,9	9,8	36,8	256	302
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	
			<b>11,3</b>	<b>19,82</b>	<b>84,6</b>	<b>557</b>	
	Икра морковная	100	7	7	7,3	26	78
Обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/250	13,4	14,3	8,7	229	32
	Гуляш из говядины 1 катег.	50	15,6	8,47	3	219,3	518
	Картофель отварной с маслом	180/5	1,8	3,6	20	149,2	437
	Кисель	180	0	0	35	132	648
	Хлеб ржаной	60	32,95,1	1,9	25	66	
			<b>70,85</b>	<b>35,27</b>	<b>9996,5</b>	<b>821,5</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1378</b>	
<b>4 день</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,7	5,3	0,3	72	213
Завтрак	Суп молочный	250	8,6	7,7	32,8	287,2	160
	Какао на сгущенном молоке	180	3,8	4,2	26	111	694
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	18	72	
			<b>20,6</b>	<b>17,4</b>	<b>77,1</b>	<b>541,9</b>	
	Икра свекольная	100	2,3	0,13	13	64	51

Обед	Борщ с мясом (говядина 1 категории)	25/250	12,3	11,3	31,86	213,7	110
	Капуста тушеная	200	6,7	5,8	18,4	140	534
	Тефтели из говядины с рисом	100	25	14	33	220	79
	Чай с сахаром	180	0,9	0	0,9	52	685
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			<b>53,39</b>	<b>33,46</b>	<b>144,16</b>	<b>851,7</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1393,6</b>	
<b>5 день</b>							
	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	108,2	2
Завтрак	Творожная запеканка	200	16	15	16	390	366
	Чай с лимоном	180	0,9	0,05	14	53,3	693
			<b>21,5</b>	<b>17,35</b>	<b>44,4</b>	<b>551,5</b>	
	Салат из капусты	100	2,3	1,4	1,5	110	43
Обед	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом (говядины 1 категории)	25/2005	12,68	11,5	2,6	228,5	143
	Плов из курицы	250	5,02	10,1	63,8	284	122
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	638
	<i>печенье</i>	<i>10</i>	<i>0,6</i>	<i>4</i>	<i>7</i>	<i>40</i>	<i>698</i>
			<b>26,6</b>	<b>28,9</b>	<b>427,9</b>	<b>838,5</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1390</b>	
<b>6 день</b>							
	<b>Бутерброд с маслом</b>	10/30	2,3	8,5	14,4	134	<b>1</b>
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	0,4	9	31	213	302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180/10	2,5	3,2	24	140	692
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	18	71,7	
			<b>7,7</b>	<b>20,9</b>	<b>87,4</b>	<b>558,7</b>	
	Салат из моркови	100	2	2	12	50	49
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	6,8	8	21	179	44
	Биточки рыбные	100	12,8	14	8,2	220	389
	Овощи тушеные	180	6	7	21	154	534
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40	
			<b>33,82</b>	<b>33,2</b>	<b>130,3</b>	<b>825</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1383</b>	
<b>7 день</b>							
	Яйцо вареное	<b>1 шт.</b>	5,7	5,3	0,3	72	213
завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	200/10	5,3	10,6	30,4	244	302
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	18	71,7	
	вафли	20	1,5	0,5	10	70	
			<b>17,8</b>	<b>19,4</b>	<b>60,1</b>	<b>548,5</b>	
	Отварная свекла в виде гарнировки	100	2,3	0,13	13	64	51
Обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/250	13,4	14,3	35	229	32
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,6	10,5	70,8	70,8	67
	Гуляш из говядины 1 катег.	50	10,6	8,47	3	219,3	437
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,18	22,5	88,2	631
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			<b>42,27</b>	<b>35,81</b>	<b>191,3</b>	<b>833,3</b>	

	<b>Итого за день</b>					<b>1381</b>	
<b>8 день</b>							
	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	108,2	2
Завтрак	Творожная запеканка	200	16	15	16	390	366
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692
			<b>22,3</b>	<b>18,52</b>	<b>49,4</b>	<b>593,2</b>	
	Салат из капусты	100	2,3	1,4	1,5	110	43
Обед	Борщ с мясом (говядина I категории)	25/250	4	11,3	31,8	213,6	110
	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	180	0,9	0	0,9	52	685
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
	Кисломолочная продукция (варенец)	200	2,9	2,5	4,1	97	8
			<b>25,6</b>	<b>29,5</b>	<b>93,3</b>	<b>857,8</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1451</b>	
<b>9 день</b>							
	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	134	<b>1</b>
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	6,6	10,4	32	234	302
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	139,5	692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	
			<b>16,3</b>	<b>27,3</b>	<b>90,5</b>	<b>579,5</b>	
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина I категории)	25/250	11,7	13,5	2,6	205,4	139
	Овощи тушеные	180	6	7	21	154	534
	Биточки с мясом	100	30	18	16	216	466
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	638
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
			<b>55,3</b>	<b>42,2</b>	<b>399,8</b>	<b>819,4</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1398</b>	
<b>10 день</b>							
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/30	2,4	0,3	14	97,6	2
	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	0,4	9	31	213	302
	Кисель	180	0	0	35	132	648
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	18	71,7	
			<b>5,3</b>	<b>9,5</b>	<b>98</b>	<b>514,3</b>	
Завтрак	Икра свекольная	100	2,3	0,13	13	64	51
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	6,8	8	21,1	180	
	Рыба припущенная	100	17	18	0,4	213	371
	Рагу овощное	180	5,7	13	0	146	98
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	639
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			<b>40,79</b>	<b>44,16</b>	<b>82,9</b>	<b>855,8</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1368,1</b>	
<b>11 день</b>							
Завтрак	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	108,2	2
	Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	6	9,8	34	254	302
	Чай с сахаром	180	0,9	0	0,9	52	685
	Кисломолочная продукция (варенец)	200	2,9	2,5	4,1	97	
			<b>14,4</b>	<b>14,6</b>	<b>53,4</b>	<b>511,2</b>	

Завтрак	Отварная свекла в виде гарнировки	100	2,3	0,13	13	64	<b>51</b>
	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)	25/250	11,75	13,4	2,64	205,4	139
	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	170	487
	Рис отварной	180	10,3	10,5	12	183	487
	Компот из ягод сушеных (чернослива)	200	3,73	5,44	28,54	178,2	511
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
			<b>41,78</b>	<b>40,17</b>	<b>91,18</b>	<b>866,6</b>	
	<b>Итого за день</b>						
<b>12 день</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	134	<b>1</b>
	Творожная запеканка со сгущенкой	200	16	15	16	390	366
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692
			<b>20</b>	<b>24,72</b>	<b>49,4</b>	<b>619</b>	
Завтрак	Салат из моркови	100	2	2	12	50	49
	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом (говядина 1 категории).	25/250	12,68	13,5	2,6	228,5	49
	<b>Биточки с мясом</b>	100	30	18	16	216	466
	Картофель отварной с маслом	180/5	1,8	3,6	20	149,2	437
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639
	Хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25	66	
			<b>51,9</b>	<b>39</b>	<b>110,6</b>	<b>825,7</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1444</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>					<b>1393</b>	

**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.**