

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



**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)	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	150/10	6,3	12	30	218	302
	Кисель	180	0	0	35	132	648
	Хлеб пшеничный	30	5,3	0,24	14	51	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	40	
			<b>17,7</b>	<b>17,94</b>	<b>89,1</b>	<b>513</b>	
	Отварная свекла в виде гарнировки	65	1	0,06	6	27,3	51
Обед	Суп с рыбными консервами в масле (сайра)	25/200	6,8	8	21	143,2	44
	Жаркое по -домашнему	200	13,6	12,8	30,4	380	436
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	44	
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2	685
			<b>25,7</b>	<b>22,16</b>	<b>87,9</b>	<b>646,7</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1160</b>	
<b>2 день</b>							
	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	2
Завтрак	Творожная запеканка	150	12	14	12	292	366
	Чай с лимоном	180	0,9	0,05	14	53,3	693
	<i>печенье</i>	10	0,6	4	7	40	
			<b>18,1</b>	<b>20,35</b>	<b>47,4</b>	<b>485,5</b>	
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)	25/200	7,3	5,6	1,3	140	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)	200	0,2	0,2	25	98	631
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	44	
			<b>36,86</b>	<b>31,9</b>	<b>94,9</b>	<b>779</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1264</b>	
<b>3 день</b>							
	<b>Бутерброд с маслом</b>	10/30	2,3	8,5	14,4	139	<b>1</b>
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150\10	3,7	7,2	27,6	192	302
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40	
			<b>8,5</b>	<b>17,22</b>	<b>69,1</b>	<b>466</b>	
	Икра морковная	65	2,1	2,7	4,8	17	78

Обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/200	7,4	14,3	7,7	210	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	40	3,4	1,3	17	44	
			<b>30,3</b>	<b>30,37</b>	<b>87,5</b>	<b>771,5</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1237</b>	
<b>4 день</b>							
	Яйцо вареное	<b>1 шт.</b>	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
			<b>18,1</b>	<b>17,2</b>	<b>59,1</b>	<b>470,2</b>	
	Икра свекольная	65	0,7	5,1	3,5	78	78
Обед	Борщ с мясом (говядина 1 категории)	25/200	3	9	25,6	170,9	110
	Капуста тушеная	200	6,7	5,8	18,4	140	534
	Тефтели из говядины с рисом	50	12,9	7	16,5	110	79
	Чай с сахаром	180	0,9	0	0,9	52	685
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	44	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			<b>28,69</b>	<b>28,53</b>	<b>103,9</b>	<b>690,9</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1162</b>	
<b>5 день</b>							
	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	2
Завтрак	Творожная запеканка	150	12	14	12	292	366
	Чай с лимоном	180	0,9	0,05	14	53,3	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10	47	
			<b>17,9</b>	<b>16,65</b>	<b>50,4</b>	<b>492,5</b>	
	Салат из капусты	65	1,5	0,09	1	72	43
Обед	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом (говядины 1 категории)	25/200	10	10,8	2,6	182,8	143
	Плов из курицы	250	5,02	10,1	63,8	284	122
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	44	
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	638
			<b>20,82</b>	<b>22,29</b>	<b>412,4</b>	<b>692,8</b>	
						<b>1185</b>	
<b>6 день</b>							
	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	134	<b>1</b>
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	0,3	7	28,6	192	302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180/10	2,5	3,2	24	140	692
			<b>5,1</b>	<b>18,7</b>	<b>67</b>	<b>471</b>	
	Салат из моркови	65	1,3	1,5	8,14	32,8	49
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/200	5,4	6,4	16,81	134	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	40	3,4	1,3	17	44	
			<b>29,22</b>	<b>30,2</b>	<b>106,15</b>	<b>700,8</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1171</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	150/10	4	8	22,8	183	302
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693

	вафли	20	1,5	0,5	10	70	
			<b>14</b>	<b>16,6</b>	<b>34,5</b>	<b>415,8</b>	
	Отварная свекла в виде гарнировки	65	1	0,06	6	27,3	51
Обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/200	7,4	14,3	7,7	210	32
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,6	10,5	70,8	70,8	<b>67</b>
	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	<b>631</b>
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	44	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			<b>33,27</b>	<b>35,14</b>	<b>149</b>	<b>755,6</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1172</b>	
<b>8 день</b>							
	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	2
Завтрак	Творожная запеканка	150	12	14	12	292	366
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40	
			<b>19,1</b>	<b>17,82</b>	<b>53,5</b>	<b>527,2</b>	
	Салат из капусты	65	1,5	0,09	1	72	43
Обед	Борщ с мясом (говядина 1 категории)	25/200	3	9	25,6	170,9	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	40	3,4	1,3	17	44	
	Кисломолочная продукция (варенец)	200	2,9	2,5	4,1	97	8
			<b>22,1</b>	<b>25,29</b>	<b>78,6</b>	<b>755,1</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1282</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	150/10	6,3	12	30	218	302
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	139,5	692
			<b>13,6</b>	<b>28,6</b>	<b>74,1</b>	<b>491,5</b>	
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина I категории)	25/200	11,7	13,5	22	165,4	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	40	3,4	1,3	17	44	
			<b>53,6</b>	<b>41,6</b>	<b>411,2</b>	<b>757,4</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1248</b>	
<b>10 день</b>							
Завтрак	<b>Бутерброд с джемом</b>	20/30	2,4	0,3	14	97,6	2
	Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	0,3	7	28,6	192	302
	Кисель	180	0	0	35	132	648
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			<b>3,79</b>	<b>7,63</b>	<b>99,6</b>	<b>517,6</b>	
Завтрак	Икра свекольная	65	0,7	5,1	3,5	78	
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	0,7	5,1	3,5	78	
	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	40	3,4	1,3	17	44	639
			<b>30,3</b>	<b>45,3</b>	<b>25,8</b>	<b>649,8</b>	

	<b>Итого за день</b>					<b>1168</b>	
<b>11 день</b>							
Завтрак	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	2
	Каша гречневая на молоке с маслом	150/10	4,5	7,4	26,2	191	302
	Чай с сахаром	180	0,9	0	0,9	52	685
	Кисломолочная продукция (варенец)	200	2,9	2,5	4,1	107	
			<b>12,9</b>	<b>12,2</b>	<b>45,6</b>	<b>450,2</b>	
Завтрак	Отварная свекла в виде гарнировки	65	1	0,06	6	27,3	51
	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)	25/200	7,3	5,6	1,3	140	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	40	3,4	1,3	17	44	
			<b>34,33</b>	<b>31,7</b>	<b>74,84</b>	<b>742,5</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1192</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	150/15	25	22	20	392	366
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692
			<b>29</b>	<b>31,72</b>	<b>53,4</b>	<b>621</b>	
Завтрак	Салат из моркови	65	1,3	1,5	8,14	32,8	49
	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом (говядина 1 категории).	25/200	10	11	1,9	178	49
	Биточки с мясом	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	40	3,4	1,3	17	44	
			<b>46,82</b>	<b>35,4</b>	<b>98,04</b>	<b>736</b>	
	<b>Итого за день</b>					<b>1357</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>					<b>1216</b>	

**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.**

