

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Майская ООШ»

Килемарского района

Республики Марий Эл

/С.В.Кондратьева/



Примерное 10-дневное меню

для Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Майская основная общеобразовательная школа»

Килемарского района Республики Марий Эл

Основание: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных столовых образовательных учреждений», Пермь, 2008 год, 2011 год; Приложение к сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2009 г.

12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
День 1						
	Обед					
47	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250	2,45	4,89	13,91	109
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,60	300,24
172	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
	Пряники	50	2,4	1,4	38,8	175
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,8	2	28,9	107
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого за обед					1025,32
День 2						
	Итого за завтрак					461,29
	Обед					
48	Суп картофельный с мясными	250/35	9,76	6,82	19,01	175,01

	фрикадельками					
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,64	7,24	60	351,74
189	Котлета мясная	75	10,68	11,72	5,74	176,75
265	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,8	2	28,9	107
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Итого за обед					1080,8
День 3						
	Обед					
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и туш. консервир. мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31
211	Плов из отварной курицы	210	37,2	41,33	41,05	747,09
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	30	3,8	2	28,9	107
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Итого за обед					1105,04
День 4						
	Обед					
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
228	Макароны отварные	200	7,36	7,16	47,10	281,46
202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	2,16	13,53	9,44	196,14
265	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
285	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,01	2,39	25,05	131,87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,8	2	28,9	107
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60

	Итого за обед					903,6
День 5						
	Обед					
70	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98
239	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28
212	Птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68
265	Соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,8	2	28,9	107
	Пряники	50	2,4	1,4	38,8	175
	Итого за обед					1178,28
День 6						
	Обед					
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,01
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,60	300,24
172	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Хлеб ржаной	30	3,8	2	28,9	107
	Вафли	50	2,8	80,1	5	175
	Итого за обед					1091,33
День 7						
	Обед					
66	Щи из свежей капусты с картофелем и туш. конс. мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,64	7,24	60	351,74

	сливочным					
189	Котлета мясная	75	10,68	11,72	5,74	176,75
265	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,8	2	28,9	107
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Печенье	100	3,75	6,6	30,45	223
	Итого за обед					1260,32
День 8						
	Обед					
45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,98	7,65	24,66	195,10
211	Плов из отварной курицы	210	37,2	41,33	41,05	747,09
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,8	2	28,9	107
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Итого за обед					1157,83
День 9						
	Обед					
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
228	Макароны отварные	200	7,36	7,16	47,10	281,46
202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	2,16	13,53	9,44	196,14
265	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
285	Кофейный напиток на сгущ.молоком	200	2,01	2,39	25,05	131,87
	Вафли	100	3,4	30,2	64,7	269,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,8	2	28,9	107
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Итого за обед					1273,1

День 10

День 10						
	Обед					
66	Щи из свежей капусты с картофелем и туш.конс.мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53
206	Жаркое домашнему из мясных консервов говядина тушеная	200	18,42	20,69	19,77	337,6
274	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,8	2	28,9	107
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Печенье	100	3,75	6,6	30,45	223
	Итого за обед					975,32