

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.

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
День 1						
	Завтрак					
107	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Итого за завтрак					353,56
	Обед					
47	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250	2,45	4,89	13,91	109
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
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	200	0,56	-	27,89	113,79

	сухофруктов					
	Итого за обед					875,2
	Итого:					1228,76
День 2						
	Завтрак					
53	Суп молочный с вермишелью	200	6,98	7,65	24,66	195,10
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
	Банан	200	0,8	0,6	19	90
	Итого за завтрак					461,29
	Обед					
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,01
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	5,82	3,62	30	175,87
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					904,93
	Итого:					1366,22
День 3						
	Завтрак					
52	Суп молочный с крупой (рис)	200	6,18	7,58	93,28	185,68
285	Кофейный напиток на сгущ.молоком	200	2,01	2,39	25,05	131,87
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Вафли	50	2,8	80,1	5	175
	Итого за завтрак					552,55

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
	Итого:					1657,59

День 4

Завтрак						
112	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
280	Компот из смеси суховр.	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Яблоко	150	0,4	0,4	26	45
	Итого за завтрак					445,95
Обед						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
228	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
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					862,87
	Итого:					1308,82

День 5

Завтрак						

109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Груша	150	0,4	0,4	26	45
	Итого за завтрак					466,53
	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
	Итого:					1644,81
День 6						
	Завтрак					
104	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17
	Печенье	100	3,75	6,6	30,45	223
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Итого за завтрак					590,79
	Обед					
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,01
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12

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					941,21
	Итого:					1532,00
День 7						
	Завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
274	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Яблоко	150	0,4	0,4	26	45
	Итого за завтрак					431,32
	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 сливочным	100	5,82	3,62	30	175,87
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					1084,45
	Итого:					1515,77
День 8						
	Завтрак					

108	Каша молочная пшеничная /кукурузная/	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92
285	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,01	2,39	25,05	131,87
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Итого за завтрак					435,79
	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
	Итого:					1593,62

День 9

	Завтрак					
115	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Банан	200	0,8	0,6	19	90
	Итого за завтрак					510,66
	Обед					
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
228	Макаронные отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
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-	30	3,8	2	28,9	107

	пшеничный					
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Итого за обед					1132,37
	Итого:					1643,03
День 10						
	Завтрак					
102	Каша «Дружба»	200/5	6,65	8,83	35,09	241,11
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,24	9,24	60
	Итого за завтрак					455,26
	Обед					
66	Щи из свежей капусты с картофелем и туш.конс.мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53
206	Жаркое по- 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					752,32
	Итого:					1207,58