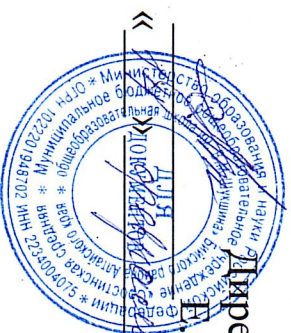


Утверждаю:

Директор школы

Н. А. Казанина

2017 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сростинская средняя общеобразовательная школа им. В.М.Шукшина»

Бийского района Алтайского края

Десятидневное меню

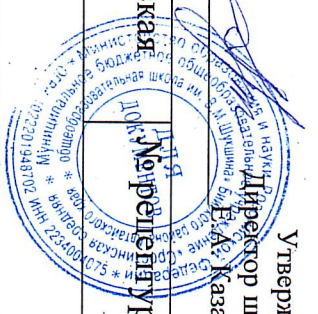
Возрастная категория: 7-11 лет

Меню разработано на основании сборника рецептов на продукцию

Для обучающихся во всех образовательных учреждениях М – 2017 г.

Могильный М.П., Тугелян В.А.

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ порций
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	10,85	42,95	294	174
	Компот с/ф	200	0,06	0,05	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	16,46	20,5	108,08	691,8	
Обед	Борщ со сметаной	200	0,06	0,05	32	71,2	82
	Компот с/ф	200	0,06	0,05	32	132,8	349
	Котлета из говядины	100	16,5	24,2	14,3	344	268
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,26	5,4	22,6	118,7	171
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за обед:		700	26,36	34,88	96	774,7	
Итого за день:		1200	42,82	55,38	204,08	1466,5	

Утверждено:
 Директор школы
 Е.М. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 2	Завтрак	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
		Пюре гороховое с маслом	150	13	6,5	33,3	243		
		Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6		382
		Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56		
		Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52		
Итого за завтрак:		500	31,35	16,25	72,9	574,6			
Обед	Суп с макаронными изделиями на бульоне	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
		Пюре гороховое с маслом	150	13	6,5	33,3	243	199	
		Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	382	
		Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56		
		Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52		
Итого за обед:		700	33,49	18,49	86,9	669			
Итого за день:		1200	64,84	34,74	159,8	1243,6			

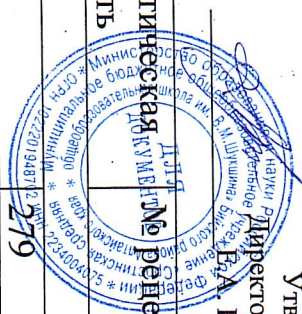
Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 3	Завтрак	Морковь вареная	60	0,8	0,06	4,1	15,8	62	
		Пшеница отварная	100	11,74	12,9	0,24	164		288
		Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6		312
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	63		377
		Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56		
Итого за завтрак:	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52			
	Итого за завтрак:	560	20,36	19,13	58,44	489,4			
Обед	Суп гороховый на бульоне	Пшеница отварная	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102	
		Макаронны отварные	100	11,74	12,9	0,24	164	288	
		Морковь вареная	150	4,2	4,2	22,8	146,7	203	
		Чай с лимоном	60	0,8	0,06	4,1	15,8	62	
		Хлеб пшеничный	200	0,13	0,02	15,2	63	377	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	9,8	56			
	Итого за обед:	20	1,7	0,7	8,5	52			
Итого за День:		760	25,87	22,68	73,84	616,1			
		1320	46,23	41,81	132,28	1105,5			

Утверждено:

 Директор школы
 К.А. Казаннина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Тфтели из говядины	100	73	8	9,3	137,2	279
	Макаронны отварные с маслом	150	4,2	4,2	22,8	146,7	203
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
	Свекла вареная	60	0,9		7	29,4	52
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		560	82,86	13,66	85,2	535,9	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	200	1,6	4,07	9,5	85,8	96
	Свекла вареная	60	0,9		7	29,4	52
	Тфтели из говядины	100	73	8	9,3	137,2	279
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	312
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за обед:		760	83,35	18,38	92,5	613,6	
Итого за день:		1320	166,21	32,04	177,7	1149,5	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Кнели из курицы	100	14,8	22,2	6,5	280	301
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,6	28	196,8	171
	Кисель	200	0,31		39,4	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	25,91	30,1	92,2	744,8	
Обед	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,4	3,9	8,7	86,4	88
	Кнели из курицы	100	14,8	22,2	6,5	280	301
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,26	5,4	22,6	118,7	171
	Кисель	200	0,31		39,4	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5		
Итого за обед:		700	24,37	32,8	95,5	753,1	
Итого за день:		1200	50,28	62,9	187,7	1497,9	
Среднее значение за период:		1248	74,07	45,37	172,31	1292,6	

Утверждено:

Директор школы
В.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Биточки из говядины	100	16,5	24,2	14,3	344	268
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,26	5,4	22,6	118,7	171
	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	348
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	25,6	30,98	79,32	654,3	
Обед	Суп фасолевый на бульоне	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Биточки из говядины	100	16,5	24,2	14,3	344	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,6	28	196,8	171
	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за обед:		700	32,94	36,38	97,92	851	
Итого за день:		1200	58,54	67,36	177,24	1505,3	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



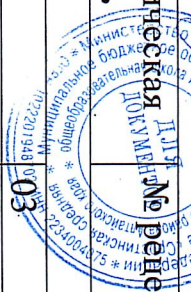
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7	Завтрак	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
		Пюре гороховое с маслом	150	13	6,5	33,3	243	199
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	379
		Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
		Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	30,51	15,42	71,3	556,6		
Обед		Борщ со сметаной	200	1,4	3,93	8,79	71,2	82
		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
		Пюре гороховое с маслом	150	13	6,5	33,3	243	199
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	379
		Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за обед:		700	31,91	18,75	80,09	627,8		
Итого за день:		1200	62,42	34,17	151,4	1184,4		

Утверждено:
 Директор школы
 Б.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность						
			Белки	Жиры	Углеводы							
День 8												
Завтрак	Птица отварная	100	11,74	12,9	0,24	164						
	Макаронны отварные	150	4,2	4,2	22,8	146,7						
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6						
	Свекла вареная	60	0,9		7	29,4						
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56						
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52						
Итого за завтрак:		560	21,6	18,56	76,14	562,7						
Обед	Рассольник «Ленинградский» на бульоне						200	1,6	4,07	9,5	85,8	96
		Свекла вареная	60	0,9		7	29,4	52				
		Птица отварная	100	11,74	12,9	0,24	164	288				
		Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	312				
		Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342				
		Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56					
		Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52					
Итого за обед:		760	22,09	23,28	83,52	640,4						
Итого за день:		1320	43,69	41,84	159,66	1203,1						

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	03
	Каша молочная из пшена и риса с маслом	200	5,5	10,1	39,4	272,7	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	63	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	16,03	19,72	87,73	600,7	
Обед	Котлета из говядины	100	16,5	24,2	14,3	344	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,6	28	196,8	171
	Морковь вареная	60	0,8	0,06	4,1	15,8	62
	Суп вермишелевый	200	2,14	2,24	14	94,4	103
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	63	377
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за обед:		760	30,37	34,42	93,9	822	
Итого за день:		1260	46,4	54,14	181,03	1422,7	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Кнели из курицы	100	14,8	22,2	6,5	280	301
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	312
	Кисель	200	0,31		39,4	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	22,8	28,35	84,8	686,6	
Обед	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,4	3,3	8,7	86,4	88
	Кнели из курицы	100	14,8	22,2	6,5	280	301
	Макаронны отварные	150	4,2	4,2	22,8	146,7	203
	Кисель	200	0,31		39,4	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за обед:		700	25,31	31	95,7	781,1	
Итого за день:		1200	48,11	59,35	180,5	1467,7	
Среднее значение за период:		1236	51,83	51,37	169,96	1356,64	

Пронумеровано, прошито,
скреплено печатью

11 листов

Директор МБОУ «Средняя школа
СОШ им. В. М. Шкатурина»:

Е. А. Казанина

