

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ п. Звёздный

Г.В.Никитчук

2024 г.



Примерное 10-ти дневное меню для МОУ СОШ п. Звёздный.

с 12 лет и старше (работа на полуфабрикатах)

Наименование блюда	рецептура	Масса порции, г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углевод ы в гр.	Калорийно сть в гр.
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша манная жидкая		311	7,9	9	40	273,8
Какао с молоком густым		694	5,5	3,5	24,3	130,4
Хлеб с маслом, сыром	8	35/10/10	3,9	10	25,5	183
Йогурт фруктовый	пром. выпуск	95	2,3	2,5	11	78
Итого		600	19,6	25	100,8	665,2
2 ДЕНЬ						

ЗАВТРАК										
Котлета куриная с маслом	п/фабрикат	85/5	11,0	14,5	3,4	200,0				
Макаронные изделия отварные	516	150	5,6	3,8	36,0	205,0				
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0				
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5				
Груши	пром.выпуск	100	0,0	0,0	10,3	47,0				
Итого		570	19,0	18,6	80,5	582,5				

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная	311	200	7,6	8,4	36,7	251,3				
Кофейный напиток сгущённым молоком	690	200	3,0	3,2	22,8	133,4				
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0				
Пирожки с рисом, яйцом	738	75	3,7	3,4	22,6	178,5				
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	9,8	47,0				
Итого		595	15,9	15,2	102,4	657,2				

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК										
Омлет с маслом	342	105/5	11,2	17,7	2,6	206,2				
Чай с молоком	507, С6 - к 2012	200	1,6	1,6	17,3	83,0				
Ватрушка с повидлом	741	75	3,6	1,8	45,3	215,8				
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0				
Мандарины	пром.выпуск	150	0,0	0,0	11,3	57,0				
Итого		555	18,0	21,3	87,0	609,0				

5 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Тертелги мясные с соусом	п/ фабрикат	75/30	10,1	11,5	11,2	194,0			
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	4,8	5,0	21,5	150,0			
Какао с молоком стушённым	694	200	5,5	3,5	24,3	130,4			
Хлеб пшеничный с маслом	3	20/10	1,6	7,4	10,6	84,4			
Сок яблочный	пром. выпуск	100	0,0	0,0	10,5	45,0			
Итого		585	22,0	27,4	78,1	603,8			

6 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Котлеты из говядины с маслом	п/фабрикат	85/5	11,0	14,5	3,4	200,0			
Рис припущенный	512	150	7,4	7,5	39,0	209,6			
Чай с молоком	507,Сб-к 2012	200	1,6	1,6	17,3	83,0			
Масло сливочное	пром. выпуск	10	2,3	3,0	0,0	66,1			
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0			
Мандарины	пром. выпуск	110	0,0	0,0	8,3	41,8			
Итого		600	25,5	27,0	89,0	694,5			

7 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	160	250	7,5	7,5	24,4	196,6			
Булочка сдобная с маслом	767	60/10	4,7	12,3	34,9	271,8			
Сыр	пром. выпуск	10	2,3	3,0	0,0	36,4			
Масло сливочное	пром. выпуск	10	2,3	3,0	0,0	36,4			
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	15,0	60,0			
Апельсины	пром. выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0			

Итого		630	17,7	25,8	82,4	644,2			

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Запеканка из творога сметаной		366	120/20	24,0	9,0	21,2	342,9		
Чай каркаде с сахаром		685	200	0,0	0,0	15,0	60,0		
Булочка ванильная		767	100	8,1	3,1	52,6	230,0		
Яблочки		пром.выпуск	110	0,0	0,0	10,8	51,7		
Итого		550	32,1	12,1	99,6	684,6			

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Тфетели рыбные с соусом		п/фабрикат	70/30	11,0	10,1	10,1	189,0		
Макаронные изделия отварные		516	150	5,6	3,8	36,0	205,0		
Чай с молоком сгущённым		630	200	1,6	1,6	17,3	87,0		
Хлеб пшеничный с сыром		3	20/5	3,9	3,2	10,5	83,4		
Йогурт фруктовый		пром.выпуск	100	2,3	2,5	11,0	78,0		
Итого		575	22,8	19,6	84,9	642,4			

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Каша "Дружба"		275, Сб-к 2012	200	5,2	7,0	28,1	198,6		
Сыр		пром.выпуск	10	2,3	3,0	0,0	36,4		
Булочка с маслом		767	60/10	4,7	8,0	34,9	271,8		
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0		

Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Сок фруктовый	пром. выпуск	150	1,0	0,2	10,7	67,5
Итого		650	14,8	18,4	99,2	681,3
Всего			207,4	210,4	903,9	6464,7
Средняя за 10 дней			20,7	21,0	90,4	646,5

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" выпуск 2004 г.
 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.
 При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УЖМО



Т.В. Антипина