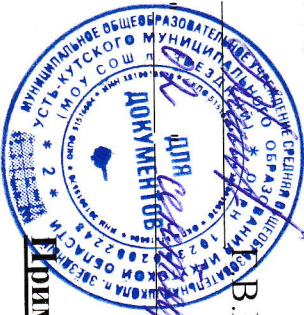


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ п. Звёздный УЖМО

В. Никитчук



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

с 7 - 11 лет (работа на полуфабрикатах)

Наименование блюд	рецептура	Масса порции, г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в гр.
-------------------	-----------	-----------------	-------------	------------	----------------	--------------------

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Каша манная жидкая	311	200	6,3	7,2	32	219
Какао с молоком сгущенным	694	200	5,5	3,5	24,3	130,4
Хлеб с маслом, сыром	8	35/5/10	3,9	6,4	25,5	150
Йогурт фруктовый	пром. выпуск	95	2,3	2,5	11	78
Итого		545	18	19,6	92,8	577,4
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			
Апельсины	пром. выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0			
Итого		570	19,9	18,6	78,3	578,5			

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Каша пшениная молочная	311	150	5,7	6,3	27,5	188,5			
Кофейный напиток сгущенным молок	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		545	14,0	13,1	93,2	594,4			

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	100	0,0	0,0	7,5	38,0			
Итого		505	18,0	21,3	83,2	590,0			

5 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Тефтели мясные с соусом	п/ фабрикаг	75/30	10,1	11,5	11,2	194,0			
Каша гречневая рассыпчатая	297	100	3,2	3,3	14,3	100,0			
Какао с молоком стужённым	694	200	5,5	3,5	24,3	130,4			
Хлеб пшеничный с маслом	3	20/10	1,6	7,4	10,6	113,0			
Сок яблочный	пром. выпуск	100	0,0	0,0	10,5	45,0			
Итого		555	20,4	25,7	70,9	582,4			
6 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Котлеты мясные с маслом	п/ фабрикаг	85/5	11,0	14,5	3,4	200,0			
Рис припущенный	512	100	4,9	5,0	26,0	139,7			
Чай с молоком	507,С- к 2012	200	1,6	1,6	17,3	83,0			
Масло сливочное	пром. выпуск	10	0,0	7,2	0,0	66,0			
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	20	3,2	0,4	21,0	47,0			
Мандарины	пром. выпуск	100	0,0	0,0	7,5	38,0			
Итого		520	20,7	28,7	75,2	573,7			

7 ДЕНЬ

7 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	160	200	6,0	6,0	19,5	157,3			
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			
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			

И
Д
О
И
З
Д
А
Н
И
Е

Итого		580	13,9	21,3	77,5	568,5			

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Запеканка из творога сметаной		366	120/20	24,0	9,0	21,2	322,9		
Чай каркаде с сахаром		685	200	0,0	0,0	15,0	60,0		
Булочка ванильная		767	60	4,9	1,9	31,6	165,0		
Яблочки		пром. выпуск	100	0,0	0,0	9,8	47,0		
Итого		500		28,9	10,9	77,6	594,9		

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Тфтели рыбные с соусом		п/фабрикат	70/30	11,0	10,1	10,1	189,0		
Макаронные изделия отварные		516	100	3,7	2,5	24,0	136,7		
Чай с молоком стужённым		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	95	2,3	2,5	11,0	78,0		
Итого		520		20,9	18,3	72,9	574,1		

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Каша "Дружба"		275, Сб-к 2012	200	5,2	7,0	28,1	198,6		
Булочка с маслом		767	60/10	4,7	8,0	34,9	271,8		
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		620	10,9	15,2	88,7	597,9	
Всего							
Средняя за 10 дней			185,6	192,7	810,3	5831,8	
			18,6	19,3	81,0	583,2	

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 горячих блюд используется йодированная соль.

Инженер - технолог ЖКУ РЦ УО УЖМО



Т.В. Антипина