

Утверждаю
Директор школы

О.Д. Ащеулова

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд

МБОУ СОШ с. Вьюнки

Возрастная категория 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
2	Каша пшеничная молочная с маслом	250	5,1	7,9	22,9	183,9
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
39	Печенье	50	0,03	0,05	0,3	1,7
	Итого		5,33	7,95	37,2	213,6
	Обед					
16	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
111	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	0,32	0,025	1,87	8,75
304	Плов с мясом курицы.	150	25,38	31,25	44,61	471,25
127	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,08	17,42	69,44
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		29,54	26,33	91,8	719,04
	Итого		34,87	34,28	129	932,64

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
8	Вермишель молочная	250	5,56	8,79	22,98	188,26
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
34	Пряник	40	2,59	3,28	27,32	149,2
	Итого		8,35	12,07	64,3	360,46
	Обед					
88	Щи на курином бульоне	250	0,8	0,14	6,04	27,28
302	Гречка отварная	180	0,38	64,16	0,62	581,38
26	Гуляш из мяса курицы	50	13,8	20,2	5,1	260,2
332	Кисель	200	-	-	5,58	24,8
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		17,62	84,98	30,74	963,26
	Итого		25,98	97,05	95,04	1323,72

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
20	Каша молочная манная с маслом	250	5,8	8,8	41	255,6
1	Бутерброд с маслом	110	3,12	7,57	19,57	161,3
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Итого		14,64	22,13	98,99	635,88
	Обед					
201	Суп с перловкой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	174,02
472	Рыба отварная	50	13,4	0,6	0	59
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		26,91	42,04	50,51	473,9
	Итого		41,55	64,17	149,5	1109,78

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
8	Вермишель молочная	250	5,56	8,79	22,98	188,26
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
	Конфета вафельная	50	1,7	15,1	32,3	269,5
	Итого		7,46	23,89	69,28	480,76
	Обед					
46	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	10,91	48,12
27	Борщ с говядиной	250	3,52	5,98	9,78	117
309	Макаронные отварные	150	13,1	14,02	86,8	168,6
243	Котлета	50	8,69	22,84	1,8	247,15
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		30,07	43,54	148,37	748,83
	Итого		38,16	67,23	217,65	1229,59

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
417	Каша молочная рисовая с маслом	250	4,98	11,8	31,02	256
332	Кисель	200	-	-	5,57	24,8
64	Батон	150	3,3	1,2	19,9	104,8
	Итого		8,28	13	56,49	385,6
	Обед					
23	Суп вермишелевый с рыбой	250	12,1	4,8	17,1	162,6
36	Рис отварной с котлетой	200	23	1,6	50,8	309,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		37,94	6,88	95,3	564,8
	Итого		46,22	19,88	151,76	950,4

II неделя

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
220	Каша молочная манная с маслом	250	5,8	8,8	41	255,6
1	Бутерброд с маслом	110	3,12	7,57	19,57	161,3
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
	Итого		9,12	16,37	74,57	439,9
	Обед					
14	Салат из свеклы столовой	100	1,43	6,09	8,36	93,9
88	Щи на курином бульоне	250	0,8	0,14	6,04	27,28
26	Гуляш из мяса курицы	50	13,8	20,2	5,1	260,2
304	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	298,47
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
	Итого		24,69	36,65	96,9	772,45
	Итого		33,81	53,02	171,47	1212,35

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергетическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
2	Каша пшеничная молочная с маслом	250	5,1	7,9	22,9	183,9
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
64	Батон	150	3,3	1,2	19,9	104,8
	Итого		8,6	9,1	56,8	311,7
	Обед					
10	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
25	Суп гороховый на курином бульоне	250	7,22	6,1	29,38	191,04
302	Гречка отварная	180	0,38	64,16	0,62	581,38
26	Гуляш из мяса курицы	50	13,8	20,2	5,1	260,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		25,52	95,44	88,68	1300,8
	Итого		34,12	104,54	145,68	1612,5

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергетическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
183	Каша гречневая с маслом	250	3,7	5,78	19,67	140,64
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
39	Печенье	50	0,03	0,05	0,3	1,7
	Итого		8,92	11,59	58,39	361,32
	Обед					
38	Суп вермишелевый с курицей	250	5,99	7,54	15,53	148,28
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	174,02
472	Рыба отварная	50	13,4	0,6	0	59
332	Кисель	200	-	-	5,57	24,8
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		26,71	42,04	42,08	475,7
	Итого		35,63	53,63	100,47	837,02

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5	Каша овсяная молочная с маслом	250	5	8,5	19,6	175,9
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
34	Пряник	40	2,59	3,28	27,32	149,2
	Итого		7,79	11,78	60,92	348,1
	Обед					
82	Борщ на курином бульоне	250	0,8	0,14	6,04	27,28
304	Плов с мясом курицы	150	25,38	31,25	44,61	471,25
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
	Итого		29,02	31,87	78,05	591,13
	Итого		36,81	43,65	138,97	939,23

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом	250	2,7	5,41	18,49	128,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36
338	Яблоко	185	2,26	0,76	28,5	141,76
	Итого		5,44	6,17	72,67	369,02
	Обед					
46	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	10,91	48,12
201	Суп с перловкой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28
309	Макаронны отварные с подливой	150	13,1	14,02	86,8	168,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		23,47	22,15	140,64	457,6
	Итого		28,91	28,32	213,31	369,02