



Утверждаю  
Директор школы  
О.В.Келлер  
«*21*» *августа* 2024г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 10 дней**  
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**  
**«Зайцевская средняя общеобразовательная школа»**  
**Тальменского района Алтайского края**  
**2024-2025 учебный год**  
**Для учащихся 11-18 лет**

Наименование блюд соответствует рецептурам «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» под ред А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко –К.: Арий , 2012.- 680с.:ил

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход блюда, (гр.)	Энергетическая ценность, (ккал.)	Белки, (гр.)	Жиры, (гр.)	Углеводы, (гр.)
1 день Завтрак	Макаронные изделия отварные с доб.масла	413	200	270,0	6,8	12,4	38,1
	Тефтели мясные (п\ф)	-	100	212,0	14,0	13,1	12,5
	Овощная нарезка	-	70	10,0	0,6	0,1	1,8
	Хлеб пшеничный	-	50	121,0	4,0	0,5	24,4
	Снежок	-	200	155,4	5,8	5,0	22,0
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>620</b>	<b>768,4</b>	<b>31,2</b>	<b>31,1</b>	<b>98,8</b>
2 день Завтрак	Картофельное пюре	299	200	224,0	5,2	8,4	23,0
	Рыба тушёная с овощами	477	100	135,5	9,4	11,2	6,7
	Хлеб пшеничный	-	50	121,0	4,0	0,5	24,4
	Чай с лимоном	944	200	82,2	0,4	0,1	28,2
	Печенье	-	50	195,0	4,0	5,0	36,0
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>600</b>	<b>757,7</b>	<b>23,0</b>	<b>25,2</b>	<b>118,3</b>
3 день Завтрак	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками (п\ф)	170	300	220,4	7,4	10,0	26,2
	Масло сливочное порционнно	-	10	81	2,1	8,3	0,1
	Хлеб пшеничный	-	50	121,0	4,0	0,5	27,4
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	958	200	135,0	4,8	1,8	24,8
	Банан	-	100	96,0	1,5	0,5	21,0
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>660</b>	<b>653,4</b>	<b>19,8</b>	<b>21,1</b>	<b>99,5</b>
4 день Завтрак	Гречка отварная	378	200	184	6,8	1,2	39,8
	Котлета из говядины (п\ф)	-	100	225	15,2	17,5	2,5
	Овощная нарезка	-	70	10,0	0,6	0,1	1,8
	Хлеб пшеничный	-	50	121,0	4,0	0,5	24,4
	Йогурт питьевой	-	200	158,0	12,0	10,0	44,0
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>620</b>	<b>698,0</b>	<b>38,6</b>	<b>29,3</b>	<b>112,5</b>
5 день Завтрак	Уха с рыбной консервой	384	300	279,5	12,2	9,3	26,8
	Масло порционнно	-	10	81	2,1	8,3	0,1
	Хлеб пшеничный	-	50	121,0	4,0	0,5	24,4
	Чай	943	200	82,2	0,6	0,1	27,2
	Пряник	-	50	150,0	3,5	2,5	34,5
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>610</b>	<b>713,7</b>	<b>22,4</b>	<b>20,7</b>	<b>113,0</b>

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход блюда, (гр.)	Энергет. ценность. (ккал.)	Белки, (гр.)	Жиры, (гр.)	Углеводы, (гр.)
6 день Завтрак	Жаркое по-домашнему	590	300	358,8	9,4	14,4	29,7
	Сыр порционно	-	20	58,9	9,0	4,1	0,9
	Хлеб пшеничный	-	50	121,0	4,0	0,5	24,4
	Компот из с\ф.	868	200	132,0	0,9	0,1	32
	Яблоко	-	100	47,0	0,4	0,4	11,0
	<b>Итого за 6 день:</b>			<b>670</b>	<b>717,7</b>	<b>23,7</b>	<b>19,5</b>
7 день Завтрак	Плов из говяжьей тушенки	601	300	480,0	15,5	19,2	49,9
	Овощная нарезка	-	70	10,0	0,6	0,1	1,8
	Хлеб пшеничный	-	50	121,0	4,0	0,5	24,4
	Ряженка	-	200	108,0	5,8	5,0	8,4
	<b>Итого за 7 день:</b>			<b>620</b>	<b>719,0</b>	<b>25,9</b>	<b>24,8</b>
8 день Завтрак	Суп картофельный с мясными фрикадельками (п\ф)	209	300	279,5	10,1	15,7	25,7
	Сыр порционно	-	20	58,9	9,0	4,1	0,9
	Хлеб пшеничный	-	50	121,0	4,0	0,5	24,4
	Компот из с\ф.	868	200	132,0	0,9	0,1	32
	Вафли	-	50	101,0	2,7	3,8	17,5
	<b>Итого за 8 день:</b>			<b>620</b>	<b>692,4</b>	<b>26,7</b>	<b>24,2</b>
9 день Завтрак	Картофельное пюре	299	200	224,0	5,2	8,4	23,0
	Тефтели мясные (п\ф) с томатным соусом	-	100	180,0	12,0	11,0	9,0
	Хлеб пшеничный	-	50	121,0	4,0	0,5	24,4
	Варенец	-	200	106,0	5,8	5,0	8,2
	<b>Итого за 9 день:</b>			<b>550</b>	<b>631,0</b>	<b>27,0</b>	<b>24,9</b>
10 день Завтрак	Суп гороховый с мясными фрикадельками (п/ф)	469	300	286,9	10,5	12,9	29,5
	Сыр порционно	-	20	58,9	9,0	4,1	0,9
	Хлеб пшеничный	-	50	121,0	4,0	0,5	24,4
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	958	200	135,0	4,8	1,8	24,8
	Цитрусовые	-	100	45,0	0,8	0,2	9,5
	<b>Итого за 10 день:</b>			<b>670</b>	<b>646,8</b>	<b>29,1</b>	<b>19,5</b>