



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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд на 10 дней
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Зайцевская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края
2024-2025 учебный год
Для учащихся 7-10 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
Итого за 1 день:			620	768,4	31,2	31,1	98,8
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
Итого за 2 день:			600	757,7	23,0	25,2	118,3
3 день Завтрак	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками (п\ф)	170	300	220,4	7,4	10,0	26,2
	Масло сливочное порционно	-	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
Итого за 3 день:			660	653,4	19,8	21,1	99,5
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
Итого за 4 день:			620	698,0	38,6	29,3	112,5
5 день Завтрак	Уха с рыбной консервой	384	300	279,5	12,2	9,3	26,8
	Масло порционно	-	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
Итого за 5 день:			610	713,7	22,4	20,7	113,0

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
	Итого за 6 день:			670	717,7	23,7	19,5
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
	Итого за 7 день:			620	719,0	25,9	24,8
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
	Итого за 8 день:			620	692,4	26,7	24,2
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
	Итого за 9 день:			550	631,0	27,0	24,9
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
	Итого за 10 день:			670	646,8	29,1	19,5