



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Русская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Осенне-зимний период

Меню разработано по "Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при образовательных школах"
под общей редакцией В.Т.Лапшиной, 2004 года

с. Русское

Утверждаю:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	омлет натуральный	200	15,0	30,0	3,0	290,0	340
	соленый огурец	75	1,0	0,0	1,0	10,0	к/к
	кондитерское изделие	20	1,0	9,0	19,0	60,0	к/к
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	15,0	73,0	к/к
	какао с молоком сгущенным	200	7,0	8,0	29,0	213,0	694
итого за завтрак		525	26,0	47,0	67,0	646,0	
обед	борщ с картофелем и капустой	250	1,9	6,7	10,8	111,1	110
	каша рассыпчатая (пшеничная)	180	5,8	3,6	30,0	175,9	297
	Салат из белокачанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0	43
	хлеб пшеничный	120	6,5	0,8	39,0	193,6	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2	639
		922	27,9	15,7	170,3	889,8	
Итого за день:		1447	53,9	62,74	237,3	1535,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	запеканка из творога	200	28,0	21,0	23,0	374,0	366
	фрукты	100	1	0	8	47	к/к
	бутерброд с маслом	30/15	2,0	9,0	15,0	154,0	1
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	40,0	685
итого за завтрак		545	31,2	30,0	60,0	615,0	
обед	Уха с перловой крупой	250	2,8	10,0	23,1	187,0	181
	жаркое по -домашнему	280	32,0	26,0	30,0	326,0	436
	соленый огурец	100	0,5	0,1	1,0	7,8	к/к
	хлеб пшеничный	120	6,5	0,8	39,0	193,6	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
итого за обед		1022	51,2	39,1	147,1	990,4	
Итого за день:		1567	82,4	69,1	207,1	1605,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,2	6,1	30,0	260,0	355
	бутерброд с сыром	30/15	9,8	6,7	17,6	231	3
	фрукты	100	0,4	0,2	9,7	39	к/к
	кофейный напиток	200	2,4	2,9	28,0	97,0	692
итого за завтрак		545	15,8	15,9	85,3	627,0	
обед	суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	139
	макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	332
	винегрет овощной	100	14,0	10,1	6,8	124,0	71
	хлеб пшеничный	120	9,7	1,2	58,6	290,4	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0	648
итого за обед		922	85,6	56,5	328,5	2106,6	
Итого за день:		1467	101,4	72,4	413,8	2733,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	плов из птицы или кролика	200	30,0	15,0	32,0	368,0	492
	Салат из квашеной капусты	70	3,0	7,0	35,0	78,0	45
	кондитерское изделие	20	1,0	9,0	19,0	38,0	к/к
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	15,2	56,0	686
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0	к/к
итого за завтрак		520	36,4	31,3	115,8	613,0	
обед	рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135,0	132
	каша рассыпчатая (гречневая)	180	7,3	7,7	46,2	281,5	297
	котлеты рубленые из птицы или кролика с гарниром	100	18,6	13,5	18,2	271,0	498
	Салат из квашеной капусты	100	2,8	6,8	34,5	175,9	45
	хлеб пшеничный	120	6,5	0,8	39,0	193,6	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,1	0,0	21,4	94,2	638
итого за обед		1022	47,57	35,44	208,24	1331,2	
Итого за день:		1542	84	66,74	324,08	1944,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	суп молочный с крупой (манка)	200	6,1	11,9	32,3	225,0	161
	фрукты	100	1	0	8	47	к/к
	кондитерское изделие	20	2,0	6,0	18,0	116,0	к/к
	какао с молоком сгущенным	200	7,0	8,0	29,0	213,0	694
итого за завтрак		520	16,1	25,9	87,3	601,0	
обед	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	139
	каша рассыпчатая (рисовая)	180	5,8	3,6	30,0	175,9	518
	Салат из белокачанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0	43
	хлеб пшеничный	120	9,7	1,2	58,6	290,4	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
итого за обед		922	32,2	12,0	203,8	997,3	
Итого за день:		1442	48,3	37,9	291,1	1598,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	пудинг из творога(запеченный)	200	27,0	17,0	41,0	401,0	362
	кондитерское изделие	20	1,8	10,2	25,4	195,0	к/к
	фрукты	100	0,4	0,2	9,7	39	к/к
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	40,0	685
		520	29,4	27,4	90,1	675,0	
итого за завтрак							
	борщ с картофелем и капустой	250	1,9	6,7	10,8	111,1	110
	макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	332
	рыба, тушеная в томате с овощами	100	17,5	2,4	0,3	121,8	374
	соленый огурец	100	0,5	0,1	1,0	7,8	к/к
	хлеб пшеничный	120	9,7	1,2	58,6	290,4	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
итого за обед	компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2	639
		1022	45,7	17,9	152,6	1007,5	
Итого за день:		1542	75,1	45,34	242,7	1682,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	я	ры
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	6,4	18,3	41,7	278,0	304
	бутерброд с сыром	30/15	10	7	17,6	231	3
	фрукты	100	2	0	22	89	к/к
	кофейный напиток	200	2,0	3,0	28,0	97,0	692
		545	20,4	28,3	109,3	695,0	
итого за завтрак							
	суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,9	2,5	21,0	120,0	139
	каша рассыпчатая (рисовая)	180	5,8	3,6	30,0	175,9	518
	Салат из белокачанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0	43
	хлеб пшеничный	120	6,5	0,8	39,0	193,6	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,1	0,0	21,4	94,2	638
итого за обед		922	28,9	11,6	180,4	898,7	
Итого за день:		1467	49,3	39,8	289,8	1593,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	жаркое по -домашнему	200	32,0	26,0	30,0	326,0	436
	фрукты	100	0,9	0,2	8,1	47	к/к
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0	к/к
	солёный огурец	60	1,0	0,1	1,0	10,0	к/к
	какао с молоком сгущенным	200	7,0	8,0	29,0	213,0	694
итого за завтрак		590	43,3	34,6	82,7	669,0	
обед	суп картофельный с крупой(рис)	250	2,3	7,7	15,4	117,6	138
	каша рассыпчатая (гречневая)	180	7,3	7,7	46,2	281,5	297
	печень, тушеная в соусе	100	17,4	11,6	7,1	162,3	439
	Салат из квашеной капусты	100	2,8	6,8	34,5	175,9	45
	хлеб пшеничный	120	9,7	1,2	58,6	290,4	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
итого за обед		1022	25,8	27,2	176,6	815,2	
Итого за день:		1612	69,2	61,8	259,3	1484,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	макароны запеченные с яйцом	200	9,0	17,0	30,0	434,0	335
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	15,0	56,0	686
	фрукты	100	0	0	10	39	к/к
	Кондитерское изделие	20	1,0	9,0	19,0	38,0	к/к
итого за завтрак		520	10,0	26,0	74,0	567,0	
	суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	139
	каша рассыпчатая (пшеничная)	180	5,8	3,6	30,0	175,9	297
	винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,0	71
	хлеб пшеничный	120	4,9	0,6	92,3	145,2	к/к
	хлеб ржаной	72	6,24	1,44	19,2	120	к/к
	сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0	к/к
итого за обед		922	25,5	21,4	191,9	820,1	
Итого за день:		1442	35,5	47,4	265,9	1387,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	рыба отварная	100	11,1	2,0	0,0	64,0	369
	Соус сметанный	10	3,0	3,9	29,8	127,0	600
	картофель отварной	180	3,6	9,1	28,6	217,0	518
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	15,0	73,0	к/к
	бутерброд с маслом	30/15	2	9	15	154	1
	чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	40,0	685
	итого за завтрак	665					
обед			21,7	24,0	102,4	675,0	
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	139
	плов из птицы или кролика	280	30,0	15,0	32,0	368,0	492
	соленый огурец	100	1,0	0,0	1,0	10,0	к/к
	хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	27,1	140,2	к/к
	хлеб ржаной	48	6,24	1,44	19,2	120	к/к
	компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2	639
итого за обед		928					
			44,3	19,4	121,7	852,4	