

Утверждаю
Директор
МБОУ «Татаромаклаковская СШ»
С.В. Бунегин
2023 года



Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Татаромаклаковская СШ»
на 2023-2024 учебный год.
Для детей 5-11 классы

Меню разработано по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003г.

Дни	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ич. цен. (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
1 день	Помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	10,7	103
	Рыба припущенная	128	17,83	0,93	0,45	149,16	310
	Макароны отварные	200/10	5,1	6,3	36,8	217,4	273
	Какао с молоком	200/15	5,5	6,1	24,2	168,6	1025
	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,3	116	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	
2 день	Сыр	20	5,5	5,6	0,4	73,8	Раз. бут.
	Каша рисовая вязкая молочная с маслом и сахаром	200/10/10	8,9	17,7	50,6	395	25
	Булочка	100	7,53	13,9	66,0	408,7	1089
	Кофейный напиток	200/15	1,6	1,6	18,4	91,1	1024
	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,3	116	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	
3 день	Салат из капусты	100/5	1,62	10,08	9,55	136,44	103
	Жаркое по-домашнему	125+45,5= 165,5	4,3	6,8	32,2	196,1	759
	Чай сладкий	200/15	0,2	0,1	15,4	59,4	627
	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,3	116	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	
4 день	Салат из моркови	100	1,18	7,08	9,27	106,75	189
	Котлеты из говядины	100	10,5	8,4	8,4	149,5	658
	Рис отварной	200	2,8	10,7	27,7	220,4	642
	Печенье	50	1,6	1,4	40	172	1025
	Компот из свежих яблок	200/15	-	-	20	75,8	933
	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,3	116	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	
5 день	Салат из вареной свеклы	100	1,31	9,99	7,66	126,44	189
	Гуляш из говядины	100	7,0	11,7	-	268,8	150
	Макароны отварные	200/10	5,1	6,3	36,8	217,4	270
	Вафли	50	1,6	1,4	40	172	
	Компот из сухофруктов	200/15	-	-	20	75,8	933
	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,3	116	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	
6 день	Огурцы соленые	100	0,2	0	0,4	3,3	189
	Котлета из курицы	70/60	22,2/19	9,6/8,2	7,5/6,4	204/174	189
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	32,2	196,1	759
	Какао с молоком	200/15	5,5	6,1	24,2	168,6	1025
	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,3	116	

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	
7 день	Помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	10,7	103
	Яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157	
	Каша пшено -рисовая молочная	200/10	6,3	11	32,6	251,1	340
	Блины с маслом	100/10	5,67	8,8	2,43	216,76	1086
	Чай сладкий	200/15	0,2	0,1	15,4	59,4	627
	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,3	116	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	
8 день	Каша гречневая рассыпчатая	200/8	6	5,2	30	192	25
	Салат из моркови	100	1,18	7,08	9,27	106,75	189
	Йогурт	110	3,5	15	24	153	
	Кофейный напиток	200/15	1,6	1,6	18,4	91,1	1024
	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,3	116	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	
9 день	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	70,8	197
	Макароны отварные	200	5,1	6,3	38,8	217,4	273
	Котлеты из говядины	100	10,5	8,4	8,4	149,5	658
	Компот из сухофруктов	200/15	-	-	20	75,8	933
	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,3	116	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	
10 день	Помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	10,7	103
	Курица отварная	80	23,3	23,5	1,6	310,4	439
	Картофельное пюре	200/10	4,3	6,8	32,2	196,1	759
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	79,12	
	Чай сладкий	200/15	0,2	0,1	15,4	59,4	627
	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,3	116	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87	
		296,405	311,885	1244,79	8651,17		
Калорийность питания на 10 дней			29,64	31,19	124,77	865,11	
Среднесуточные калории			1	1	4	32%	

Йодированная соль используется.

Витаминация третьих блюд проводится.

Приготовление салатов из свежих овощей допускается до 1 марта.