

**Основное (организационное) десятидневное меню для обучающихся
МБОУ «Верхнеачакская СОШ им.А.П.Айдак»**

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			21,79	17,79	55,77	492
обед						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица (филе) тушеная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макаронь отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			27,81	28,74	77,48	744
Всего:			49,60	46,53	133,25	1236

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			23,31	17,22	67,58	494
обед						
Маринад овощной	612*	60	0,94	6,06	7,01	85
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			22,99	32,06	95,95	884
Всего:			46,30	49,28	163,53	1378

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			28,82	23,66	96,69	624
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			15,93	26,63	69,33	722
Всего:			44,75	50,29	166,02	1346

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			11,69	19,44	63,88	481
обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	200	2,26	4,30	16,68	117
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			21,42	19,18	101,61	771
Всего:			33,11	38,62	165,49	1252

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			23,31	17,22	67,58	494
обед						
Салат из кваш.капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118
Макаронны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			23,90	18,10	96,15	756
Всего:			47,21	35,32	163,73	1250

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			25,38	15,03	57,83	480
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			29,42	20,47	82,55	740,6
Всего:			54,80	35,50	140,38	1220,6

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			22,13	17,66	80,27	554
обед						
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	149
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			18,08	20,67	84,90	716
Всего:			40,21	38,33	165,17	1270

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			25,51	24,03	70,60	510
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Бигочки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			15,99	26,65	70,63	726
Всего:			41,50	50,68	141,23	1236

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,45	5,85	0,00	54
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			24,32	19,20	58,06	474
обед						
Маринад овощной	612*	60	0,94	6,06	7,01	85
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,80	15,30	107
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191
Макаронные отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			22,74	27,34	100,87	848
Всего:			47,06	46,54	158,93	1322

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			12,54	13,14	75,14	472
обед						
Салат из кваш. капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Печенье сахарное		20	1,50	3,18	9,60	86
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			27,59	18,82	85,07	742
Всего:			40,13	31,96	160,21	1214

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год