

Согласовано
Директор МБОУ «Балдаевская СОШ»



Утверждаю:
ООО «Горговы дом Ядрин»



**Основное (организационное) десятидневное меню
МБОУ «Балдаевская СОШ»**

Возрастная категория: 7-11 лет

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

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

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

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

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

Всего:

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

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

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

Хлеб ржаной			15,99	26,65	70,63	726
итого:			41,50	50,68	141,23	1236
Всего:						

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

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

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