

Утверждаю:

Директор МБОУ Бурановская СОШ

Н.В. Франк



### Примерное десятидневное меню для учащихся 5-11 классов МБОУ Бурановская СОШ

#### 1-й день, понедельник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептуры
Овощи в нарезке (томат)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	71
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	6,17	6,68	27,79	195,55	510
Котлеты мясные	100	10,05	9,55	14,47	170	451
Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31	228
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,35	25,15	120	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	375
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>21,83</b>	<b>18,67</b>	<b>87,16</b>	<b>590,15</b>	

#### 2-й день, вторник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептуры
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250	5,42	6,90	10,30	127,48	124
Кондитерское изделие (печенье)	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Кисель	200	0	0	7,2	36	
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>12,41</b>	<b>12,0</b>	<b>78,73</b>	<b>485,73</b>	

## 3-й день, среда

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из риса с маслом	220	8,07	14,92	42,84	243,18	189
Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,20	157,60	
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Какао с молоком	200	4,70	3,90	16,90	122,90	382
Кондитерское изделие (печенье)	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,41</b>	<b>37,11</b>	<b>121,05</b>	<b>835,79</b>	

## 4-й день четверг

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептуры
Овощи в нарезке	70	0,54	0,07	1,70	9,51	71
Пюре картофельное	200	4,25	6,36	28,56	195,06	312
Рыба тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,70	5,20	146	374
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Чай с сахаром	200	0,20	0	14	56,80	
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>20,63</b>	<b>12,48</b>	<b>74,61</b>	<b>527,37</b>	

## 5-й день пятница

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептур
Макаронные изделия	200	6,89	5,03	44,02	254,34	209
Гуляш	100	12,70	12,90	24,90	311,80	259
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0	10,39	43,90	
Кондитерское изделие (печенье)	50	3,64	4,75	36,08	202,25	377
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>26,83</b>	<b>23,03</b>	<b>140,54</b>	<b>932,29</b>	

6-й день понедельник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Плов с мясом	220	18,05	12,63	67,63	459,80	265
Салат овощной	75	1	4,8	3,3	59,1	11
Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0	26,81	111	349
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>26,58</b>	<b>22,53</b>	<b>158,97</b>	<b>952,15</b>	

7-й день вторник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Макароны с сыром	220	12,8	28,40	27,80	442,71	210
Чай с сахаром	200	0,20	0	14	56,80	943
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>19,99</b>	<b>33,5</b>	<b>103,03</b>	<b>821,76</b>	

8-й день среда

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Овощи в нарезке (огурец)	70	0,54	0,07	1,70	9,51	71
Жаркое по-домашнему	200	30,35	13,46	26,06	401	
Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	23
Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0	10,39	43,90	377
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>36,52</b>	<b>17,09</b>	<b>74,64</b>	<b>701,41</b>	

**9-й день четверг**

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептур
Картофельное пюре с маслом	200	4,25	6,36	28,56	195,06	312
Биточки мясные с соусом	90/30	13,90	16,10	21,00	203,40	288
Чай с сахаром	200	0,20	0	14	56,80	943
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21,70</b>	<b>22,81</b>	<b>88,71</b>	<b>575,26</b>	

**10-й день пятница**

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептур
Суп борщ со сметаной	275	2,28	6,06	13,79	122,05	82
Чай с сахаром	200	0,20	0	14	56,80	943
Кондитерское изделие (печенье)	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>10,07</b>	<b>10,81</b>	<b>89,89</b>	<b>497,10</b>	

Меню составлено по сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т. Лапиной.

Питание организовано с учетом времени пребывания детей в школе, а также с учетом и финансовой возможности приготовления горячего питания.