

Утверждаю:

Директор МБОУ Бурановская СОШ

Н.В. Франк



Примерное десятидневное меню для учащихся 1-4 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 гречневая вязкая (180г), колбета мясная (100г), соус красный (30г)	180+ 100+ 30=	5,54+ 10,05+ 0,69=	6,01+ 9,55+ 1,95=	25,00+ 14,47+ 3,09=	176+ 170+ 31=	510 451 228
Хлеб пшеничный	310	16,28	17,51	42,56	377	
Чай с сахаром	50	3,35	0,35	25,15	120	
Йогурт фруктовый	200	0,2	0	14	56,8	
Итого	95	5	1,5	3,5	51	943
	725	25,60	19,50	87,87	621,60	

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	
Фрукт (яблоко)	100	0,8	0	22,6	92	
Итого	650	13,21	12,0	101,33	577,73	

3-й день, среда

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
Каша молочная рисовая	180	5,41	6,24	39,28	235	189
Бульбурод 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
Фрукт (япельсин)	100	0,80	0,40	16,20	83	118
Итого	580	17,74	19,21	114,73	718,5	

4-й день четверг

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
Овощи в нарезке (огурец)	70	0,54	0,07	1,70	9,51	71
Пюре картофельное (180г), рыба тушеная в томате с овощами (110г)	180+ 110=	3,91+ 12,29	5,86+ 5,70	26,46+ 5,20	175+ 146	312 374
Хлеб пшеничный	290	16,20	11,56	31,66	321	
Напиток из ягод	50	3,35	0,35	25,15	120	
Кондитерское изделие (печенье)	200	0,06	0,02	22	90	
Итого	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Итого	660	23,79	16,75	116,59	742,76	

5-й день пятница

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Макаронные изделия	180	6,20	4,53	39,62	228,91	209
Гуляш	80	10,16	10,32	19,92	249,44	259
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0	10,39	43,90	377
Фрукт (груша)	100	0,8	0	22,60	92	
Итого	610	20,76	15,20	117,68	734,25	

6-й день понедельник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Плов с мясом	200	16,41	11,48	61,48	418	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	
Итого	575	24,94	21,38	152,82	910,35	

7-й день вторник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Макаронные изделия с сыром	220	12,8	28,40	27,8	442,71	210
Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Итого	520	20,76	33,69	108,62	848,38	

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	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0	10,39	43,90	377
Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	23
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Итого	565	36,52	17,09	74,64	701,41	

9-й день четверг

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Картофельное пюре с маслом	180	3,91	5,86	26,46	175	312
Биточки мясные (90) с соусом (30)	120	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	
Итого	550	21,36	22,31	86,61	555,20	

10-й день пятница

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Суп борщ со сметаной	200	3,67	7,00	10,13	90,22	82
Чай с сахаром	200	0,20	0	14	56,8	943
Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Фрукт (яблоко)	100	0,8	0	22,60	92	
Итого	600	11,66	12,10	107,96	561,27	

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.