

И.о. директора МКОУ "СОШ №2" с.п.Малка



Утверждаю:
Шогенова С.М.
Приказ №6 от 16.01.2021г.

Примерное 10 - дневное меню учащихся на 2020-2021 учебный год.

Обед.

Возрастная категория от 7 до 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 1							
Обед	Овощи свежие с маслом растительным	100	3,0	13,9	9,3	140,7	11
	Суп гороховый	250	7,15	0,6	20,15	12,35	37
	Плов из говядины	200	15,8	14,3	30,1	175,5	90
	Компот из сухофруктов	200	28,1	0	5,8	38,6	122
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Банан	160	2,40	0,32	34,88	152	129
Итого			60,59	30,06	127,59	514,88	
День 2							
Обед	Свекольник	250	2	5,17	14,82	302,359	35
	Тефтели мясные	100	7,39	8,19	9,76	142,5	286
	Отварное пшено с маслом сливочным	180	11,5	3,3	66,3	342	330
	Соус томатный	80	0,58	1,66	2,34	26,7	355
	Кисель	200	0	0	18	80	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
Итого			16,97	20,28	95,29	829,64	
День 3							
Обед	Морковь тертая с сахаром	100	0,557	0,048	8,424	34,338	10
	Суп перловый со сметаной	250	2,8	3,27	12,8	92	74
	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	106

	Соус сметанный	80	1,50	4,60	2,80	76,97	115
	Каша кукурузная вязкая	180	11,5	3,3	66,3	342	330
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Банан	160	2,40	0,32	34,88	152	129
Итого			45,7	26,92	167,404	1141,268	
День 4							
Обед	Отварная свекла с растительным маслом	100	0,450	4,6	5,35	62,76	18
	Суп с красной фасолью	250	7,2	0,80	23,95	147,575	45
	Рыбные котлеты	100	25,35	0,89	6,47	125,91	90
	Гарнир из гречки	180	4,46	2,37	14,67	97,9	164
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
Итого			41,92	13,66	91,1	622,455	
День 5							
Обед	Борщ со сметаной	250	2,72	5,95	13,67	119,25	59
	Жаркое по домашнему	200	16,9	17,5	14,8	309,04	96
	Компот из сухофруктов	200	28,1	0	23,78	98,6	122
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	178
Итого			52,26	24,79	89,41	709,62	
Неделя II							
День 1							
Обед	Овощи свежие с маслом растительным	100	3,0	13,9	9,3	140,7	11
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,025	16,5	115,1	39
	Котлеты из говядины	100	15,53	11,78	16,07	231,67	282
	Картофельное пюре	180	3,9	5,61	9,64	148,6	58
	Компот из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,36	124
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
Итого			37,355	42,015	96,73	841,16	
День 2							

Обед	Отварная свекла с растительным маслом	100	0,450	4,6	5,35	62,76	18
	Щи из свежей капусты	250	6,6	4,7	18,4	167,4	39
	Плов из говядины	200	15,8	14,3	30,1	175,5	90
	Кисель	200	0	0	18	80	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	178
Итого			27,39	24,94	109,01	668,39	
День 3							
Обед	Морковь тертая с сахаром	100	0,557	0,048	8,424	34,338	10
	Суп гороховый	250	7,15	0,6	20,15	12,35	37
	Бефстроганов в сметан.соусе	100/80	33,46	31,56	8,5	451,64	93
	Отварное пшено с маслом сливочным	180	11,5	3,3	66,3	342	330
	Компот из сухофруктов	200	28,1	0	23,78	98,6	122
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
Итого			84,91	36,448	154,33	1074,658	
День 4							
Обед	Борщ со сметаной	250	2,72	5,95	13,67	119,25	59
	Рыбные котлеты	100	25,35	0,89	6,47	125,91	90
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,14	7,36	19,48	181,29	76
	Кисель	200	0	0	18	80	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
Итого			39,35	15,14	84,98	642,18	
День 5							
Обед	Салат витаминный	100	1,5	4,5	10,83	88,33	15
	Суп с лапшой	250	2,875	2,75	17,875	110,0	39
	Биточки куриные	100	22,26	14,21	0	232,47	123
	Соус сметанный	80	1,50	4,60	2,80	76,97	115
	Каша кукурузная вязкая	180	11,5	3,3	66,3	342	330
	Компот из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,36	124
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	178	

Итого			43,295	39,38	109,535	833,21	
Итого за период:			409,74	273,633	1125,379	7946,461	
Среднее значение за период:			40,974	27,364	112,538	794,646	

Использованная литература: Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений под редакцией доц.Коровка Л.С., Добросердова И.И. 2004 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. 2005 г., 2007 г., 2011г.
Питание детей под редакцией М.И. Снегур, З.Т. Корешкова. 1988 г.
Организация питания под редакцией Г.И. Беленова, Т.А.Павлова. 2010 г.
Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений , детских домов , детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова. ,Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина., А.С. Гришина., Е.В. Кашина. 2013 г.