

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Змеиногорская СОШ №1»

 Г.А.Чередова

Меню приготавливаемых блюд. Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания А.И.Здобнов, В.А.Цигоненко.-К:Арий2016г

Возрастная категория 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Неделя1 Понедельник Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	378
	Соус	30	0,49	2,041	2,76	31,43	759
	биточки мясные	100	15,53	11,78	16,07	231,67	608
	Хлеб	50	4,45	1,65	23,35	133	
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	944
	итого:	580	25,02	22,451	99,84	686,76	
Вторник							
Завтрак	каша ячневая	200	4,36	0,58	0,48	141	384
	Гуляш из свинины	100	12,74	14,44	2,5	186,73	591
	Хлеб	30	2,67	0,99	14,01	79,8	
	овощ свежий (огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868
	Кулинарное изделие(булочка дорожная)	50	3,39	6,98	26,07	184	693
итого:	640	33,64	20,275	90,21	654,18		
Среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,96	10,25	44,7	303,4	384

	Хлеб с сыром	60	6,43	3,92	23,62	156,48	3
	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	959
	Кулинарное изделие(булочка домашняя)	50	3,64	6,26	26,96	179	693
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	итого:	710	23,65	24,65	159,28	908,44	
Четверг							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	220	10,02	9,6	39,23	304	415
	Овощ свежий (помидор)	60	0,66	0,12	12,28	14,4	
	Хлеб	30	2,67	0,99	14,01	79,8	
	Чай с сахаром с шиповником	200	0,24	0,1	18,33	100	943
	Кулинарное изделие (пирожок с повидлом)	75	3,9	1,5	45,22	209,77	694
	итого:	585	17,25	12,31	129,07	707,97	
Пятница							
Завтрак	Жаркое по домашнему	250	43,01	11,67	49,92	476,08	590
	овощ свежий (огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	
	Хлеб	50	4,45	1,65	23,35	133	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868
	итого:	560	57,94	13,5	110,03	727,48	
Неделя2							
Понедельник							
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	5,9	10,41	41,14	275	171
	Соус	30	0,49	2,041	2,76	31,43	759
	Котлета мясная	100	15,53	11,78	16,07	231,67	608
	Хлеб	50	4,45	1,65	23,35	133	
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	944
	итого:	580	26,51	25,901	94,66	716,66	
Вторник							
Завтрак	Макароны отварные	200	7	0,74	32,8	186	413
	Гуляш из свинины	100	12,74	14,44	2,5	186,73	591
	Овощ свежий (огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	
	Хлеб	30	2,67	0,99	14,01	79,8	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868
	Кулинарное изделие(булочка дорожная)	50	3,39	6,98	26,07	184	693

	итого:	640	36,28	23,33	112,14	754,93	
Среда							
Завтрак	каша пшённая молочная с маслом	200	5,7	1,62	0,84	172,26	384
	Хлеб с сыром	60	6,43	3,92	23,62	156,48	3
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	958
	Кулинарное изделие(булочка домашняя)	50	3,64	6,26	26,96	179	693
	Фрукт(яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	
	итого:	610	19,15	14,63	79,41	601,08	
Четверг							
Завтрак	Плов с мясом	200	15,06	20,26	43	350,1	601
	Овощ свежий (помидор)	60	0,66	0,12	12,28	14,4	
	Хлеб	40	3,56	1,32	18,68	106,4	
	Чай с сахаром с шиповником	200	0,24	0,1	18,33	100	943
	Кулинарное изделие(булочка дорожная)	50	3,39	6,98	26,07	184	693
	итого:	550	22,91	28,78	118,36	754,9	
Пятница							
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,96	299
	Соус	30	0,49	2,041	2,76	31,43	759
	Тефтели мясные	115	17,96	18,98	14,62	215,08	619
	овощ свежий (огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	
	Хлеб	50	4,45	1,65	23,35	133	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868
	итого:	655	37,46	29,891	103,49	684,87	

