



«Утверждаю»

Директор школы:

Л.Г.Казанцева

17 апреля 2023 г

Примерное меню

на десять дней

(1-4 классы)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Михайловская средняя общеобразовательная школа»

Усть-Калманского района

Алтайского края

село Михайловка, 2023 г

113	Борщ сибирский	250	17,5	9,4	26,5	144,6	0,06	10,5	6	3,3	39
199	Пюре гороховое	150	19,09	4,57	23,25	170	0,33	-	20	-	41,13
234	Биточки мясные	100	10,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	33,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	11,73

ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,03	-	-	0,39	9,9
Итого	Итого		70,24	29,03	104,86	780,87	0,52	11,1	31,83	4,86	135,09
Итого за день	Итого за день		61,94	52,26	196,20	1407,38					1590,78

День 3

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К					
Обед											
271	Каша перловая	200	17,2	11,19	55	404	0,2	-	-	-	14,6
234	Котлета мясная	100	10,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,18
382	Какао со стущённым	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9

338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,36	33,3	-	2,13	0,02	0,39	14,6	8,9
Итого			34,55	28,86	118,84	920,88	0,35	3,79	5,85	1,95	212,6	217,69
Итого за День			51,27	37,24	179,24	1302,02						914,400
День 4												
№ рецептур Наименовани е блюд		Масса порц ии	Б	Ж	У	К/К						
Обед												

312	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	25,5	146,3	2,4	4,19	-	13,05	17	10
226	Котлета мясная	100	10,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,18	33,33
42	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,18	17,88	114,6	0,02	59,4	-	0,2	23,4	17
15	Сыр порциями	30	7,6	9,6	9,6	120	0,01	0,14	52	0,1	23,2	12,7
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	11,15	116,9	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
Итого			26,7	24,78	80,23	786,13	2,56	64,06	57,06	14,91	113,68	1170,88

Итого за День	26,7	24,78	80,23	786,13	2,56	64,06	57,06	14,91	113,68	1170,88	
День 5											
№ рецептур блюда	Масс а порц ии	Б	Ж	У	К/К						
Обед											
111	200	3,5 7	3,39	28,84	144	0,05	1,14	0	4,41	18,9	
229	100	11, 2	9,4	15,6	121	0,12	1,8	22,2	265,4	0,82	
304	200	13, 89	12	41,89	326	0,03	-	36	3,48	25,35	
352	200	0,0 1	-	35,76	162	-	80	-	8,2	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,9 5	0,5	11,15	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
Итого	Яблоко	75	0,3 32, 92	0,25,5 9	7,36 140,60		22,93	105,86	0,02 58,22	0,39 4,33	14,6 302,68

Итого за день		54,93	37,28	246,65	1587,18														1859,22
День 6																			
№ рецептур	№ рецептур	Масса порции	Б	Ж	У	К\К													
Наименование блюда	Наименование блюда																		
Обед																			
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	0,08	-								2,6	16	10	
234	Тефтели мясные	100	10,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33							
421	Булочка сдобная	50	3,88	7,36	23,55	131	0,12	-	4	-	19,8	27,4							
-	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	0,15	0,95	-	2,6	6,9	10							
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	12,27							
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9							
Итого			26,87	44,72	131,46	1048,87	0,48	3,41	9,83	6,76	108,1	102,9							
Итого за день			39,65	53,82	175,28	1389,17						2003,28							

День 7											
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К					
Обед											
108	Суп рыбный из консервы	200	8,85	8,59	18,79	144,25	0,18	20,5	4	-	31,05
199	Пюре гороховое	150	19,09	4,57	23,25	270	0,33	-	20	63,14	41,13
267	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	43,17	33,33
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	11,15	116,9	0,03	-	0,39	6,9	9,9
382	Какао со стущённым молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	133,33	25,56
Итого	Яблоко	75	0,351,87	0,329,03	7,36102,55	33,3977,89					
Итого за день			67,35	53,36	181,09	1514,19					2488,55
День 8											

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К						
Обед												
312	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	25,5	146,3	2,4	4,19	-	13,05	17	10

234	Биточки из говядины	100	10,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
348	Компот из кураги	200/10	0,78	0,04	27,63	114,8	0,02	59,4	-	0,2	23,4	17
424	Булочка «Веснушка»	75	7,28	12,52	43,92	318	0,12	-	4	-	19,8	27,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
Итого			25,43	35,36	127,54	937,57	2,67	63,92	9,83	14,81	110,27	97,52
Итого за день			44,91	47,86	190,06	1420,07						2452,54

День 9

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К						
Обед												
171	Каша перловая	160	9,64	7,79	32,91	220	0,2	-	-	-	14,6	140

280	Фрикадельки из говядины	100	16,32	19,93	0,87	178,13	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
352	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80	-	0,18	8,2	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	11,15	116,9	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-	2,13	0,02	0,39	14,6	8,9
Итого			30,45	28,64	88,04	693,41						
Итого за день			49,81	50,49	181,1	1319,92	0,33	82,46	5,85	2,13	87,47	193,09
День 10												
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К						
Обед												
96	Рассольник«Ленинградский»	200	3,0	14,5	20,1	135	0,1	7,5	-	2,4	38,5	48,33
229	Рыба тушёная в соусе	100	11,2	9,4	15,6	121	0,12	1,8	22,2	2,22	26,4	0,62
304	Рис отварной	200	13,89	12	41,89	326	0,03	-	36	0,8	3,48	25,34
308	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	-	31\4	124	0,01	100	-	-	7,73	2,67

ПР	Хлеб пшеничный	50	3,9 5	0,5	11,15	116, 9	0,03	-	0,39	6,9	9,9
15	Банан	100	0,5 40, 74	0,5 44,5		30,5 150, 5	0,14	52	0,1	23,2	12,7
Итого			40, 24	44	129,84	942, 9	0,3	110,2	5,52	99,7	83,18
Итого за День			53, 18	53,1	75,22	1283 ,2					1934,93

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания/ Автор – составитель А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко К:
ООО «Издательство Арий: МБИКТЦ «Лада»; 2009 – 680 с: ил