



«Утверждаю»

Директор школы:

Л.Г.Казанцева

17 апреля 2023 г

Примерное меню

на десять дней

(5-11 классы)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Михайловская средняя общеобразовательная школа»

Усть-Калманского района

Алтайского края

село Михайловка, 2023 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Б	Ж	У	К/К	Витамины, мин. вещества	С	А	Е	Са	Mg
<b>5 -11 кл.</b>												
<b>День 1</b>												
<b>Обед</b>												
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	0,08	-	-	2,6	16	10
267	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
388	Компот из вишни	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,02	59,4	-	0,2	23,4	17
Итого за день			37,35	32,07	146,11	1527,94						408,17
<b>День 2</b>												
<b>Обед</b>												
113	Борщ сибирский	250		17,5	9,4	144,6	0,06	10,5	6	3,3	39	
199	Пюре гороховое	150		19,09	4,57	170	0,33	-	20	-	41,13	
234	Биточки мясные	100		10,9	14,4	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	33,33	
376	Чай с сахаром	200/15		0,53	-	40	-	0,27	-	-	11,73	





ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	11,15	116,9	0,03	-	0,39	6,9	9,9
Итого за день			54,93	37,28	246,65	1587,18					1859,22
<b>День 6</b>											
№ рецептур	Масса порции	Б	Ж	У	К\К						
Наименование блюда											

<b>Обед</b>											
309	Макаронные 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	1,17	43,17	33,33
421	Булочка сдобная	50	3,88	7,36	23,55	131	0,12	-	-	19,8	27,4
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 за день			39,65	53,82	175,28	1389,17					2003,28
<b>День 7</b>											

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К						
<b>Обед</b>												
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	1,17	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 сгущённым молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	25,56
Итого за день			67,35	53,36	181,09	1514,19						2488,55

<b>День 8</b>												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К						
<b>Обед</b>												
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 за день			44,91	47,86	190,06	1420,07						2452,54
<b>День 9</b>												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К						
<b>Обед</b>	Каша перловая											
171		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
Итого за день			49,81	50,49	181,16	1319,92	0,33	82,46	5,85	2,13	87,47	193,09
<b>День 10</b>												

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К						
<b>Обед</b>												
96	Рассольник «Лен инградский»	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	31,75
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	3,95	0,5	11,15	116,9	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
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», МБКИТЦ «Лада»; 2009 – 680 с: ил