

*Утверждено
Директор школы:
Иванов И.И. 28.02.2019*



Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий авторы: Здобнов А.И., Цыганенко В.А.
Пересичный М.И. 2019г
примерное 10-тидневное меню 6-11 лет

	Понедельник	выход	Б	Ж	У	Ккал
415	Макаронные изд. с сыром	200	9,02	8,7	35,315	274
960	Какао со сгущенным молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
	Сок	200	0	0	0	0
	яйцо	1	12,7	11,5	0,7	78
	Яблоко	120	0,5	0,4	12,4	56,4
	итого	771	31,88	31,24	113,765	675,16
204	суп рис с говяд	200	7,18	2,94	11,76	102,26
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	апельсин	1	1,1	0,2	9,7	51,6
	Итого	771	31,88	31,24	113,765	675,16
	Вторник					
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
868	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
	Груша свежая	1	0,5	0,4	12,4	5
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
	Сок	200	0	0	6	27
	Итого	656	11,55	9,48	183,12	309,36
1	картофельное пюре	150	2,17	5,67	14,35	117,35
591	гуляш с мясом говяд	75	19,72	17,89	4,7	168,2
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	Огурцы свежие или соленые в нар	50	1	0,04	2,3	21
	Среда					
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,79	4,59	30,62	211,7
	курица порционная	60	2,3	17,2	4,5	3,315
759	соус красный	25	0,13	0,91	1,31	14,04
1014	напиток из шиповника	200	0,04	0,27	24,76	72,8
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14	апельсин	1	1,1	0,2	9,7	51,6
	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
	сок	200	0	0	6	27
	Итого		38,2	32,09	116,75	502,015
208	суп картоф с макарон изделиям	200	2,15	2,27	13,71	83,8
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4
	итого		8,73	3,19	81,17	136,96
	Четверг					
605/304	Плов из птицы	200	25,94	22,07	35,96	446
	Огурцы свежие или соленые в нар	50	1	0,04	2,3	21
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
	масло слив	10	0,06	8,23	0,1	75
	Сок	200	0	0	0	0
	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4
	Итого		33,58	31,26	105,82	678,96
201	суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
1014	напиток из шиповника	200	0,04	0,27	24,76	72,8
	апельсин	1	1,1	0,2	9,7	51,6
	Итого		12,01	7,22	86,64	289,58
	Пятница					
384	Каша "Дружба"	200	6,32	8,96	12,56	250,1
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75

942	Чай с сахаром	200	0		14	28
	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
	апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,6
	Сок	200	0	0	0	0
	Итого	585	15,94	22,31	66,42	454,26
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
942	Чай с сахаром	200	0		14	28
	яйцо	1	12,7	11,5	0,7	78
	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4
	Итого		20,53	16,35	168,36	296,96

примечани 1. согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли

2. согласно п.п.9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении производится искус
С- витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализа

Понедельник		ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал
1033	пельмени с говяд	200	9,9	13,9	13,5	219
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
944	чай с лимоном	200	0,2	0,1	10,6	41,1
	Сок	200	0	0	6	27
	апельсин	200	0	0	6	27
	итого		19,66	19,15	75,86	415,26
208	суп картоф с макарон изделиям	200	2,15	2,27	13,71	83,8
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4
	итого		8,73	3,19	81,17	136,96

Итого

Вторник		ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал
226	Суп гороховый с тушенкой	200	5,49	5,28	14,33	134,75
	Хлеб	30	6,08	0,72	39,76	46,56
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	52
	груша	1	0,5	0,4	12,4	5
	йогурт	100			12,3	106
	Сок	200	0,5	0,4	12,4	56,4
	итого		12,73	15	106,29	475,71

682	рис отварн	150	2,87	0,73	28,22	125,57
639	птица в соусе	75	19,72	17,89	4,76	5,91
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4
	итого		26,3	18,81	72,22	142,87

Среда		ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал
322	рис отварной	120	7,46	5,61	35,84	230,45
486	рыба тушеная с овощами	80	6,12	9,13	2,54	63
14	хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
	масло слив.	10	0,06	8,2	0,1	75
	Огурцы свежие или соленные в нар	50	1	0,04	2,3	21
960	какао со сгущенным молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2
	Сок	200	0,5	0,4	12,4	12,4
	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
	Итого	715	28,22	30,25	118,43	648,21

210	суп карт с рыбн фрикадельк	200	2,5	1,6	6,6	49,9
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	яйцо	1	12,7	11,5	0,7	78
	итого		21,48	13,82	61,06	202,46

Четверг		ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал
688	Макаронные изделия отварные	150	4,79	4,59	30,62	211,7
591	гуляш из говядины	65	18,1	11,11	0,06	237,24
	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
14	хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
942	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4
958	кофейн напиток на сгущ	200	0,2	0	14	28
	Итого		29,53	24,82	98,24	660,9

107	рассольник петербургск	200	1,68	4,09	13,27	96,6
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4

итого		8.26	5.01	80.73	233.56	
Пятница	ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал	
168	Каша рисовая молочная	200	5,3	7,12	33,11	217,61
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
943	Чай с сахаром	200	0,2	15		28
	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
	Сок	200	0,5	0,4	12,4	56,4
	груша	1	0,5	0,4	12,4	5
	итого		4,68	5,23	39,8	144
226	Суп гороховый с тушенкой	200	5,49	5,28	14,33	134,75
	Хлеб	30	6,08	0,72	39,76	46,56
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
943	Чай с сахаром	200	0,1	15		52
	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4
	итого		12,03	14,4	82,89	370,71

Примечан 1. согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли

2. согласно п.п.9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении производится искус
С- витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализа