

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЧЕСМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.Е.ВОЛОШИНА»

Антонникова ул., 33, Чесма с., 457220, тел. (835169) 2-16-79

http://www.chesmaschool1.sps74.ru. E-mail: mbo_u_chesma01@mail.ru

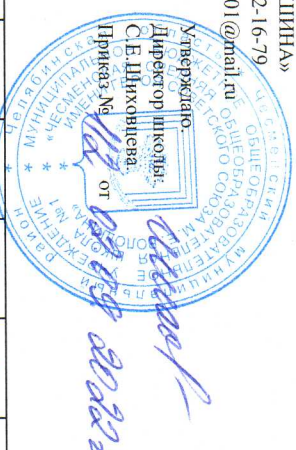
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий авторы: Злобов А.И., Цыганенков А.

Пересчитанный М.И. 2019г

примерное 10-тидневное меню 6-11 лет

11-18 лет

Понедельник	выход	Б	Ж	У	Ккал	наимен	выход	Б	Ж	У	Ккал
415 Макароны с сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	415 Макароны с сыром	230	9,02	8,7	35,315	274
960 Квас со ступенным молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	960 Квас со ступенным молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2
14 Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	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						
Яблоко	120	0,5	0,4	12,4	56,4						
Итого	770	19,18	19,74	113,065	597,16	Итого	470	18,62	11,14	100,565	465,76



Вторник											
170 Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170 Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
943 Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943 Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Груша свежая	120	0,5	0,4	12,4	56,4						
Итого	560	8,23	5,05	166,36	212,96	Итого	440	7,73	4,65	153,96	156,56
Среда											
679 Капша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679 Капша ячневая	180	7,46	5,61	35,84	230,45
591 Гуляш из говядины	65	18,11	11,11	0,06	237,24	Гуляш из кур	80	19,72	17,89	4,76	5,91
868 Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	943 Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14 Яблоко	120	0,5	0,4	12,4	56,4	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
Итого	575	32,19	17,84	112,82	664,85	Итого	500	33,46	24,22	94,36	310,92
Четверг											
605/304 Плов с мясом	200	25,94	22,07	35,96	446	304 Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25
Огурцы свежие или соевые в маринаде	50	1	0,04	2,3	21	943 Чай с сахаром	200	0,2		14	28
943 Чай с сахаром	200	0,2		14	28	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56						
Итого	490	33,22	22,83	92,02	541,56	Итого	500	31,66	21,97	98,37	545,81
Пятница											
384 Капша "Дружба"	200	6,32	8,96	12,56	250,1	Капша "Дружба"	230	10,44	11,11	41,3	307
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14 Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75						

Питания		ВЫХОД		Б	Ж	У	Ккал	ВЫХОД		Б	Ж	У	Ккал
168	Каша рисовая молочная	200	5,3	7,12	33,11	217,61		Каша рисовая молочная	230	7	8,3	38,12	306
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56		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	0,2		15	28		чай с сахаром	200	0,14	0	15	52
942	апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,6							
	Груша свежая	120	0,5	0,4	12,4	56,4							
Итого		690	13,24	16,64	110,07	475,17			470	13,22	9,02	92,88	404,56

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 цехипрофилактики недостаточностивитамина С в образовательном учреждениипроизводятся искусственная

С- витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией.