

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЧУСМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.Е. ВОДОШИНА»

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

http://www.chesmaschool1.sps74.ru. E-mail: mboy_chesma01@gmail.ru

Утверждено

Директор школы

С.Е. Ширинцев

Приказ № 17 от 28.02.2023г.



(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий) авторы: Злобинов 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 изд. с сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	415 Макароны изд. с сыром	230	9,02	8,7	35,315	274
960 Какао со ступенным молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	Какао 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	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
Сок	200	0	0	0	0	Сок	200	0	0	0	0
Молоко	120	0,5	0,4	12,4	56,4	ййцо	1	12,7	11,5	0,7	78
Ййцо	1	12,6	10,6	1,12	135						
Итого	771	31,78	30,34	114,185	752,16	Итого	681	31,38	30,84	101,365	618,76

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
868 компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	868 компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
1 руля свежая	1	0,5	0,4	12,4	5	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	Сок	200	0	0	6	27
Сок	200	0	0	6	27						
Итого	656	11,55	9,48	183,12	309,36	Итого	655	11,05	9,08	170,72	304,36
Срета											
679 Каши гречневая рассыпчатая	150	7,79	4,59	30,62	211,7	679 Каши гречневая рассыпчатая	150	7,79	4,59	30,62	211,7
курица порционная	60	23	17,2	4,5	3,315	курица порционная	60	23	17,2	4,5	3,315
759 соус красный	25	0,13	0,91	1,31	14,04	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	1014 напиток из шиповника	200	0,04	0,27	24,76	72,8
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	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
масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	сок	200	0	0	6	27
сок	200	0	0	6	27						
Итого	686	38,2	32,09	116,75	502,015	Итого	685	37,1	31,89	107,05	450,415
Четверг											
605/304 Плов из пшны	200	25,94	22,07	35,96	446	304 Плов из пшны	260	25,38	21,25	44,61	471,25
Оррши свежие или соевые в пар	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	Оррши свежие или соевые в	50	1	0,04	2,3	21
масло слив	10	0,06	8,23	0,1	75	масло слив	10	0,06	8,23	0,1	75
Сок	200	0	0	0	0	Сок	200	0	0	0	0
Молоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4	Молоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4

688	Макаронные изделия отварные	150	4,79	4,59	30,62	211,7	688	Макаронные изделия отварные	230	9,02	8,7	35,315	202742,14
591	гуляш из говядины	65	18,1	11,11	0,06	237,24	591	гуляш из говядины	65	18,1	11,11	0,06	237,24
	масло сливочное							Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	958	кофеин напиток на сгущ	200	0,2	0	14	28
942	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4							
958	кофеин напиток на сгущ	200	0,2	0	14	28							
Итого		456	29,47	16,62	98,14	585,9	Итого		535	33,4	20,53	89,135	203053,94

Вход		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 вязкая	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		Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	28		чай с сахаром	200	0,14	0	15	52
	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6		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		5		груша	1	0,5	0,4		5
Итого		466	15,62	20,87	100,37	426,77	Итого		496	17,26	22,05	105,38	539,16

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