

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.ers74.ru, E-mail: mbou\_chesma01@mail.ru



Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий авторов: Здобнов А.И., Цыганенков А.А.  
Пересичный М.И. 2019г

примерное 10-тидневное меню 6-11 лет

11-18 лет

6-11 лет										11-18 лет									
Код	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Код	Наимен	Выход	Б	Ж	У	Ккал						
415	Макаронные изд. с сыром	200	9,02	8,7	35,315	325,03	415	Макаронные изд. с сыром	230	9,02	8,7	35,315	415						
960	Какао со стученным молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	960	Какао со стученным 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						
	груша	120	0,5	0,4	12,4	56,4													
	Яблоко	1	12,6	10,6	1,12	155													
	<b>Итого</b>	<b>771</b>	<b>31,78</b>	<b>30,34</b>	<b>114,185</b>	<b>803,19</b>		<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>18,68</b>	<b>19,34</b>	<b>100,665</b>	<b>681,76</b>						
<b>Вторник</b>																			
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						
	Груша 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													
	<b>Итого</b>	<b>656</b>	<b>11,55</b>	<b>9,48</b>	<b>183,12</b>	<b>309,36</b>		<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>11,05</b>	<b>9,08</b>	<b>170,72</b>	<b>304,36</b>						
<b>Среда</b>																			
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,79	4,59	30,62	211,7	679	Каша 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		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	япешсин	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													
	<b>Итого</b>	<b>686</b>	<b>38,2</b>	<b>32,09</b>	<b>116,75</b>	<b>502,015</b>		<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>37,1</b>	<b>31,89</b>	<b>107,05</b>	<b>450,415</b>						
<b>Четверг</b>																			
605/304	Плов из птицы	200	25,94	22,07	35,96	446	304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25						
	Орехи свежие или соевые в нар	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		Орехи свежие или соевые в	50	1	0,04	2,3	21						
	масло слив	10	0,06	8,23	0,1	75		Сок	200	0	0	0	0						
	Сок	200	0	0	0	0													
	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4													

	<b>Пятница</b>												
384	Каша "Дружба"	200	6.32	8.96	12.56	250.1	Каша "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							
942	Чай с сахаром	200	0		14	28	Чай	200	0.1		14	28	
	сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.1	75	
	апельсин	120	1.1	0.2	9.7	51.6	сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	
	Сок	200	0	0	0	0							
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>17.04</b>	<b>22.51</b>	<b>76.12</b>	<b>505.86</b>	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>20.16</b>	<b>24.46</b>	<b>95.16</b>	<b>511.16</b>	

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.

<b>Понедельник</b>						<b>ВЫХОД Б Ж У Ккал</b>							
1033	пельмени с говяд	200	9.9	13.9	13.5	219	1033	пельмени с говяд	220	10.4	15	14.5	222
	Хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56							
14	сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	Хлеб	Хлеб	40	6.08	0.72	39.76	
944	чай с лимоном	200	0.2	0.1	10.6	41.1	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							
	<b>Итого</b>						<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>10.6</b>	<b>15.1</b>	<b>25.1</b>	<b>263.1</b>	

<b>Вторник</b>						<b>ВЫХОД Б Ж У Ккал</b>							
323	суп с рыбными фрикадельк	200	5.49	5.28	14.33	134.75	226	Суп гороховый с тушенкой	250	6.59	5.28	16.33	134.75
	Хлеб	30	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		Сок	200	0.5	0.4	12.4	56.4
943	Чай с сахаром	200	0.1		15	52	943	Чай с сахаром	200	0.1		14	28
	груша	1	0.5	0.4	12.4	5		яблоко	1	0.5	0.4	12.4	5
	йогурт	100			12.3	106							
	Сок	200	0.5	0.4	12.4	56.4				0.2			
	<b>итого</b>	<b>741</b>	<b>12.73</b>	<b>15</b>	<b>106.29</b>	<b>475.71</b>		<b>Итого</b>	<b>691</b>	<b>13.77</b>	<b>6.8</b>	<b>94.89</b>	<b>270.71</b>

<b>Среда</b>						<b>ВЫХОД Б Ж У Ккал</b>							
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.79	4.59	30.62	211.7	322	рис отварной	180	16.12	6	43.6	260
486	курица в соусе	80	6.12	9.13	2.54	63	486	рыба тушеная с овощами	80	6.12	9.13	2.54	63
14	хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56		хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56
	масло слив.	10	0.06	8.2	0.1	75	14	масло слив.	10	0.06	8.2	0.1	75
960	какао со сгущенным молоком	200	3.52	1.72	25.49	145.2	960	какао со сгущенным молоком	200	3.52	1.72	25.49	145.2
	Сок	200	0.5	0.4	12.4	56.4							
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>24.07</b>	<b>24.76</b>	<b>110.91</b>	<b>597.86</b>		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>31.9</b>	<b>25.77</b>	<b>111.49</b>	<b>589.76</b>

<b>Четверг</b>						<b>ВЫХОД Б Ж У Ккал</b>							
688	Макаронные изделия отварные	150	4.79	4.59	30.62	211.7	688	Макаронные изделия отварны	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	Чай с сахаром	200	0.1		14	28
942	яблоко	1	0.3	0.2	13.7	62.4							
958	кофейн напиток на сгущ	200	0.2	0	14	28							
<b>Итого</b>		456	29.47	16.62	98.14	585.9		<b>Итого</b>	535	33.3	20.53	89.135	203053.94

<b>Пятница</b>		<b>ВЫХОД</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>							
		<b>ВЫХОД</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>		
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	168	Хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56
14	Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.1	75	14	Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.1	75
943	Чай с сахаром	200	0.2		15	28	943	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		яблоко	1	0.5	0.4	12.4	5
	груша	1	0.5	0.4	12.4	5							
<b>итого</b>		466	15.62	20.87	100.37	426.77			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.