

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЧЕСМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.Е.ВОЛОШИННА»

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.  
Пересичный М.И. 2019г

примерное 10-тидневное меню 6-11 лет

11-18 лет

Понедельник	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Итого	Выход	Б	Ж	У	Ккал
415 Макароны изд. с сыром	200	9,02	8,7	35,315	325,03	Итого	230	9,02	8,7	35,315	415
960 Какао со стученным молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	Итого	200	3,52	1,72	25,49	145,2
14 Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Итого	40	6,08	0,72	39,76	46,56
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	Итого	10	0,06	8,2	0,1	75
Сок	200	0	0	0	0	Итого	200	0	0	0	0
груша	120	0,5	0,4	12,4	56,4	Итого					
Яблоко	1	12,6	10,6	1,12	155	Итого					
<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>

Вторник	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Итого	Выход	Б	Ж	У	Ккал
170 Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	Итого	200	1,45	3,93	100,2	82
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Итого	40	6,08	0,72	39,76	46,56
868 компот из сухофруктов	200	0,04	0,4	12,4	5	Итого	200	0,04	0,4	12,4	5
Груша свежая	1	0,5	0,4	0	54,6	Итого	15	3,48	4,43	0	27
Сыр	15	3,48	4,43	0	27	Итого	200	0	0	6	27
Сок	200	0	0	6		Итого	655	11,05	9,08	170,72	304,36
<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>Средн</b>											
679 Каша гречневая рассыпчатая	150	7,79	4,59	30,62	211,7	Итого	150	7,79	4,59	30,62	211,7
курица порционная	60	23	17,2	4,5	3,315	Итого	60	23	17,2	4,5	3,315
759 соус красный	25	0,13	0,91	1,31	14,04	Итого	25	0,13	0,91	1,31	14,04
1014 напиток из шиповника	200	0,04	0,27	24,76	72,8	Итого	200	0,04	0,27	24,76	72,8
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Итого	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14 папелсин	1	1,1	0,2	9,7	51,6	Итого	10	0,06	8,2	0,1	75
масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	Итого	10	0,06	8,2	0,1	75
сок	200	0	0	6	27	Итого	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	Итого	260	25,38	21,25	44,61	471,25
Орүрды свежые или соленье в нар	50	1	0,04	2,3	21	Итого	200	0,2	0,72	14	28
943 Чай с сахаром	200	0,2	0,72	14	28	Итого	40	6,08	0,72	39,76	46,56
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Итого	50	1	0,04	2,3	21
масло слив	10	0,06	8,23	0,1	75	Итого	200	0	0	0	0
Сок	200	0	0	0	0	Итого					
яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4	Итого					

	<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>	

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 целяхпрофилактики недостаточностивитамина С в образовательном учреждениипроизводится искусственная

С- витаминизация готовых третъих 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.