

Утверждаю:

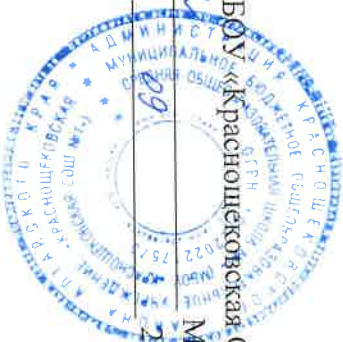
Директор МБОУ «Краснощековская СОШ №1»

М.П.Мозговая

« 01 » 2023 г.

Меню для учащихся 7 - 11 лет

МБОУ «Краснощековская СОШ №1» и её филиалов Краснощековская ООШ, Акимовская СОШ, Суетская СОШ, Усть-Беловская ООШ, Камышенская ООШ, Верх-Камышенская СОШ, Усть-Козлухинская СОШ



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Нелегкая 1 день	Каша жидкая (пшениная)	200	5,04	7,27	15,2	145,8	311°	
	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	97°	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°	
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88	
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84	
	Кондитерские изделия	35	2,64	1,16	3,34	103	ТУ 9131 0060357558	
	Яблоко	200	0,8	-	5	54		
	Итого	715	14,4	14,84	55,99	511,7		
	2 день	Борщ с капустой и картофелем	250	8,0	5,2	13,1	106	110°
		Масло слив. порциями	15	0,02	6,8	0,09	115,5	96°
Коф.напиток на стущ.молоке		200	2,01	2,39	14,3	131,87	285°°	
Хлеб пш. 1с		30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88	
Хлеб пш-рж		30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84	
Итого		525	13,96	14,9	54,79	486,27		
3 день		Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,1	1,07	12	90,3	297°
		Тфтели	100	6,04	12,12	3,8	127,8	ТУ 9214-121- 388 26547-2015
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	-	13,2	124	639°
		Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84		
Итого	510	13,13	13,7	56,3	475			

4 день	Макароны с сыром	200/20/10	6,08	11,87	6,45	202,1	333°
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	1,36	-	8,02	46,1	648°
	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,5	СТО 03553053 002-2015
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого	540	14,23	14,24	56,42	496,6	
	Пюре карт.	180	1,1	1,0	21,0	227,0	520°
	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	9,5	13,2	4,4	97,4	493°
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
5 день	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого	590	14,73	14,71	57,7	485,3	
	Плов	180	9,1	12,99	20,64	266,2	443°
	Компот из ягод замор. или свежих	200	0,2	0,0	0,0	77	631°
	Овощи св. или сол. в нарезке	60	0,66 / 0,48	0,12 / 0,06	2,76 / 1,38	13,8 / 7,8	246°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого	500	13,89	13,62	56,7	489,9	
	Каша жидкая (рисовая)	200	5,0	5,93	15,3	165,8	311°
	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	97°
2 неделя 1 день	Чай с лимоном	200/10	0,3	0	6,2	30	686°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого	35	2,64	1,16	3,34	103	ТУ 9131 0060357558
	Кондитерские изделия						
	Итого	525	13,66	13,5	52,29	479,7	
	Бобовые отварные (гор.пюре)	150/10	3,65	2,81	12,8	104,2	330°
	Котлеты	100	4,8	10,4	4,9	230	ТУ 9214-121- 388 26547-2015
	2 день						

	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	1	0	11,2	44	707°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого	520	13,38	13,72	56,2	511,1	
	Макаронны отварные	150	2,6	3,96	11,48	117,8	332°
3 день	Гуляш	100	7,2	9,5	4,0	152	437°
	Компот из ягод (зам. или свежих)	200	0,2	0,0	6,0	77	631°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого	510	13,93	13,97	48,78	479,7	
4 день	Каша вязкая (полтавская)	150/10	4,17	2,89	11,8	103	510°
	Котлета	100	4,8	10,4	4,9	230	ТУ 9214-121-388 26547-2015
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
5 день	Итого	520	13,1	13,8	49,0	493,9	
	Уха с перловой крупой (из консервы)	250	5,98	3,54	10	49,73	181°
	Масло слив.порц	15	0,02	6,8	0,09	115,5	96°
	Кофейный напиток на сгуш.молоке	200	2,01	2,39	14,3	131,87	285°°
	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,5	СТО 03553053 002-2015
6 день	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого	575	14,8	15,1	56,34	545,5	
	Суп-лапша домашняя	250	8,85	6,19	15,41	188,2	148°
	Масло слив.порц.	15	0,02	6,8	0,09	115,5	96°
	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	1	0	11,2	44	707°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого	525	13,8	13,5	54,0	480,6	

7 день	Пюре картофельное	180	1,1	1,0	21,0	227,0	520°
	Рыба тушеная в томате с овощами	100 / 50	7,87	11,39	5,3	120,6	374°
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого	590	13,1	12,9	53,8	508,5	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Москва 2004г.

** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Фельдшер
Повар

Лямкина
Кошелева

Л.О. Лямкина
Г.Е. Кошелева