

**Примерное десятидневное меню
на осенне-зимний период с расчетом калорийности и пищевой ценности блюд,
возрастная категория, до 11 лет (1-4 классы)
МБОУ «Щегловская СОШ»**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразоват. учр. 2015 г. Номер рецептуры	Выход блюда гр.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Углевод ы		
		1 день					
		Завтрак					
№14 стр.86	10	Масло сливочное	0.01	8.3	0.1	66.0	4.45
№53 стр.101	50	Салат из свеклы с изюмом	2.7	2.4	4.2	45	3.67
№254 стр.198	75	Котлета рыбная	3.8	10.4	8.2	193	29.80
№128 стр.135	150	Картофельное пюре	3.8	8.2	8.3	190	5.0
№376 стр 270	200/15/5	Чай с сах. с лимоном	0.2		14.0	56	2.10
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2	2.39
		Итого:	12.11	29.8	69.8	659.2	47.34
		2 день					
		Завтрак					
№14стр.86	10	Масло сливочное	0.01	8.3	0.1	66.0	4.45
№59 стр.104	60	Салат из моркови с яблоком	0.8	1.1	7.2	42	5.66
№246 стр.208	50/50	Гуляш свиной	13.9	6.5	4.5	132	23.30
№203 стр.181	150/5	Макароны отварные	6.0	6.3	40	220	3.60
№382 стр.272	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190	7.60
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2	2.39
		Итого	27.7	27.7	119.3	759.2	47
		3 день					
		Завтрак					
№25 сб.рец. 2004	30\30\10	Бутерброд гор. с колбасой и сыром	7.9	15.7	14.9	235	18.47
№255 стр 212	75\50	Печень по-строгановски	23.5	13.1	5.2	260.5	20.28
№102 стр.141	150	Каша гречневая	5.0	5.2	26.0	180	5
	200	Фруктовый чай с сахаром	0.2		12.0	52	1.65
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118	1.60
		итого	38.4	34.2	61.3	845.5	47.0

		4 день					
		Завтрак					
№40 стр.97	60	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	0.8	6.1	3.1	81	5.60
№	150\50	Плов с курицей	11.1	11.1	20.4	231	19
	200	Кофейный напиток с молоком	1.4	1.6	20.4	103	4.80
№30 сб.2004 г.	1/30/20/10	Бутерброд гор. с сыром	8.08	12.2	14.9	206	16.20
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118	1.60
		Итого	23.18	31.2	81.8	739	47.20
		5 день					
		Завтрак					
№45 стр.99	100	Салат из св капусты с яблоком	1.4	5.1	8.9	88	6.46
№229 стр 194	100\50	Рыба запеченая с овощами	15.6	7.6	7.0	170	27.50
№128 стр 135	150	Картофельное пюре	4.0	9.4	28	218	5.00
№376 стр 270	200/15/5	Чай с сахаром с лимоном	0.2		14.0	56	2.80
№410 стр 287	50	Булочка ванильная	4.7	1.1	47.2	153	3.66
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118	1.60
		Итого	27.7	23.4	128.1	650	47.02
		6 день					
		Завтрак					
	30\30\10	Бутерброд с колбасой и маслом сливочным	13.6	6.9	13.3	208	18.20
№182 стр 171	250\5	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	6.1	9.66	33.4	252	12.21
№382 стр 272	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190	7.60
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118	1.60
	100	Яблоко	0.4		9.8	47	7.40
		Итого	27.3	27.7	112	815	47.0
		7 день					
		Завтрак					
№275 стр 221	75	Шницель рубленый	14.8	7.5	14.7	380	19.10
№171 стр 162	200	Капуста тушеная	3.5	11.0	9.5	255	12.7
	200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0.2		14.0	56	2.80
	50	Зефир	0.2	0.2	4.9	23.5	8.70
	40/30	Хлеб ржаной /хлеб пшеничный	3.4	0.7	58	187	3.63
		Итого	22.1	19.4	101.1	901.5	47.0

		8 день					
		Завтрак					
№25 сб.рец. 2004	30\30\10	Бутерброд гор. с колбасой и сыром	7.9	15.7	14.9	235	18.47
	60	Сосиска отварная	6	10	15	114	22.75
№171 стр. 162	150\5	Каша гречневая рассыпчатая	4.0	4.2	25	150	5.0
	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190	7.60
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118	1.60
		Итого	25,1	35,1	110,4	807	47.15
		9 день					
		Завтрак					
№14 стр 86	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	66	4.43
№ 89 стр111	25/10/10	Сельдь с луком	3.5	5.5	2.0	74	7.20
	250/50	Жаркое по - домашнему	11.1	12.9	7.35	298	27.80
	200/15	Чай с сахаром	0.2		14	56	1.65
	50	Булочка « Веснушка»	4.6	7.1	21.3	120	4.30
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118	1.6
		Итого	21.3	34	67.7	732	47.0
		10 день					
		Завтрак					
№25 стр.82	100	Салат « Степной»	2.8	8.6	3.8	105	9.44
№14 стр.86	10	Масло сливочное порционное	0.01	8.3	0.1	66	4.45
	105/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	12.1	21.2	1.9	264	24.52
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118	1.60
№379 стр 271	200	Кофейный напиток злаковый на молоке	1.4	1.6	20.4	103	4.60
		Итого	18.1	39.9	49.2	656	47.0