

Примерное 10-дневное меню МОУ «Задорская ООШ Сонковского района Тверской области»

Возраст - 7-16 лет

При составлении меню, были использованы следующие рецептурные сборники:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс, 2011

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий /Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс, 2015

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

	№рецептуры. Наименование		Белки	Жиры	Углеводы	ценность
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал
		Лень	первый			
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,97	6,26	41,69	235,20
И3	Наггетсы из мяса птицы	100	9,00	14,00	30,00	282,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9, 80	47,00
	Итого:	617,5	19,93	3,43	121,42	824,40
			,		,	,
		Лент	ь второй			
332	Макаронные изделия	200	7,14	0,74	25,60	209,90
002	отварные с маслом		,,1	,,,,	25,55	
И2	Котлеты рыбные	100	14,00	6,79	7,22	136,56
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
42	Сыр (порциями)	17,50	4,06	5,17	0,0	63,70
72	Итого:	537,5	27,83	18,48	80,05	556,66
			ь третий			
	Картофель отварной	200	3,304	5,688	34,984	188,974
И 1	Котлеты мясные в панировке	200	3,304 15,80	17,90	4,90	249,90
И 1 517	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного	200 100 200	3,304 15,80 1,36	17,90 0,00	4,90 29,02	249,90 121,52
И 1 517 324	Котлеты мясные в панировке	200 100 200 20	3,304 15,80	17,90 0,00 5,58	4,90 29,02 24,93	249,90 121,52 136,50
И 1 517 324 42	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного Печенье Сыр (порциями)	200 100 200 20 17,50	3,304 15,80 1,36 2,43 4,06	17,90 0,00 5,58 5,17	4,90 29,02 24,93 0,0	249,90 121,52 136,50 63,70
И 1 517 324 42	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного Печенье Сыр (порциями) Яблоки	200 100 200 20 17,50 100	3,304 15,80 1,36 2,43 4,06 0,40	17,90 0,00 5,58 5,17 0,40	4,90 29,02 24,93 0,0 9,80	249,90 121,52 136,50 63,70 47,00
И 1 517 324 42	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного Печенье Сыр (порциями)	200 100 200 20 17,50	3,304 15,80 1,36 2,43 4,06	17,90 0,00 5,58 5,17 0,40	4,90 29,02 24,93 0,0 9,80	249,90 121,52 136,50 63,70
И 1 517 324 42	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного Печенье Сыр (порциями) Яблоки	200 100 200 20 17,50 100 637,5	3,304 15,80 1,36 2,43 4,06 0,40 27,354	17,90 0,00 5,58 5,17 0,40 4 34,73 8	4,90 29,02 24,93 0,0 9,80	249,90 121,52 136,50 63,70 47,00
И 1 517 324 42 338	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного Печенье Сыр (порциями) Яблоки Итого:	200 100 200 20 17,50 100 637,5	3,304 15,80 1,36 2,43 4,06 0,40	17,90 0,00 5,58 5,17 0,40 4 34,73 8	4,90 29,02 24,93 0,0 9,80	249,90 121,52 136,50 63,70 47,00
И 1 517 324 42 338	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного Печенье Сыр (порциями) Яблоки	200 100 200 20 17,50 100 637,5	3,304 15,80 1,36 2,43 4,06 0,40 27,354	17,90 0,00 5,58 5,17 0,40 34,738	4,90 29,02 24,93 0,0 9, 80 103,634	249,90 121,52 136,50 63,70 47,00 807,594
И 1 517 324 42 338 304 637	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного Печенье Сыр (порциями) Яблоки Итого:	200 100 200 20 17,50 100 637,5 День ч	3,304 15,80 1,36 2,43 4,06 0,40 27,354 иетвертый 4,87	17,90 0,00 5,58 5,17 0,40 4 34,738 7,17	4,90 29,02 24,93 0,0 9, 80 103,634 48,80	249,90 121,52 136,50 63,70 47,00 807,594
И 1 517 324 42 338 304 637 376	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного Печенье Сыр (порциями) Яблоки Итого: Рис отварной Птица отварная	200 100 200 20 17,50 100 637,5 День С	3,304 15,80 1,36 2,43 4,06 0,40 27,354 4,87 21,10	17,90 0,00 5,58 5,17 0,40 34,738 7,17 13,60	4,90 29,02 24,93 0,0 9, 80 8 103,634 48,80 0,00	249,90 121,52 136,50 63,70 47,00 807,594 279,60 206,25
И 1 517 324 42 338 304 637 376 324	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного Печенье Сыр (порциями) Яблоки Итого: Рис отварной Птица отварная Чай с сахаром Печенье	200 100 200 20 17,50 100 637,5 День С 200 100 200	3,304 15,80 1,36 2,43 4,06 0,40 27,354 4,87 21,10 0,07 2,43	17,90 0,00 5,58 5,17 0,40 34,738 7,17 13,60 0,02 5,58	4,90 29,02 24,93 0,0 9, 80 103,634 48,80 0,00 15,00 24,93	249,90 121,52 136,50 63,70 47,00 807,594 279,60 206,25 60,00 136,50
105 И 1 517 324 42 338 304 637 376 324 42 338	Котлеты мясные в панировке Кисель из концентрата ягодного Печенье Сыр (порциями) Яблоки Итого: Рис отварной Птица отварная Чай с сахаром	200 100 200 20 17,50 100 637,5 День ч 200 100 200	3,304 15,80 1,36 2,43 4,06 0,40 27,354 4 ,87 21,10 0,07	17,90 0,00 5,58 5,17 0,40 34,738 7,17 13,60 0,02	4,90 29,02 24,93 0,0 9, 80 3 103,634 48,80 0,00 15,00	249,90 121,52 136,50 63,70 47,00 807,594 279,60 206,25 60,00

		День	шестой			
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,97	6,26	41,69	235,20
И3	Наггетсы из мяса птицы	100	9,00	14,00	30,00	282,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
	Итого:	600	15,87	26,26	121,42	760,70

День седьмой

105	Картофель отварной	200	3,304	5,688	34,984	188,974
И1	Котлеты мясные в панировке	100	15,80	17,90	4,90	249,90
517	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	0,00	29,02	121,52
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	600	23,294	29,568	103,634	743,894

День восьмой

332	Макаронные изделия отварные	200	7,14	0,74	25,60	209,90
	с маслом					
И2	Котлеты рыбные	100	14,00	6,79	7,22	136,56
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
42	Сыр (порциями)	17,50	4,06	5,17	0,00	63,7
	Итого:	537,50	27,83	18,48	80,05	656,66

День девятый

304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,80	279,60
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
42	Сыр (порциями)	17,50	4,06	5,17	0,00	63,7
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	637,50	32,93	31,94	98,53	793,05

День десятый

332	Макаронные изделия отварные с	200	7,14	0,74	25,60	209,90
	маслом					
И1	Котлеты мясные в панировке	100	15,80	17,90	4,90	249,90
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	620	25,97	24,82	87,53	753,30