

Примерное десятидневное меню для МКОУ средняя общеобразовательная школа п. Пяльма

Использовались книги: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс 2015г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах под ред.

В.Т.Лапшиной,издательство "Хлебпродинформ",2004

7-11 лет и 11-18 лет

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продуктов	Вес брутто г.	Вес нетто г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					мин вещ-ва(мг)						
											В1	В2	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn		
1 ДЕНЬ																						
Завтрак	222	Пудинг из творога запеченый со	150	Масло сливочное ГОСТ	5,2	5,2	22,40	17,07	51,47	449,32	0,65	281,11	43,67	1,45								
				Крупа манная	10,4	10,4																
				Сметана	5,2	5,2																
				Изюм	13,26	13																
				Ванилин	0,03	0,03																
				Сухари пшен	5,2	5,2																
				Сахар	10,4	10,4																
				Творог	100,1	98,8																
				Молоко сгущеное	20	20																
				яйцо	13/100	5,2																
719	Кофейный напиток	200	Сахар	20	20	3,17	2,68	15,90	100,60	1,3	125,78	14	0,13									
			Кофейный	5	5																	
			Молоко свежее	100	100																	
3	Хлеб ржано-	40	Хлеб ржано-пш.	40	40	2,24	0,88	20,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24					

Из свеклы отварно	250	Масло растительное	6		1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33	
			6	6											
82 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Соль	1	1											
		Картофель	100	75											
		Вермишель	10	10											
		Морковь	12,5	10											
		Лук репчатый	12	10							8,56	25,04		27,44	1,1
		Масло растительное	2,5	2,5											
		Кура	45,5	31,33											
		Говядина	171,2	126,4											
		Картофель	212,8	160											
		Лук репчатый	19,2	16											
Томатное пюре	9,6	9,6													
Масло растительное	9,6	9,6													
Яблоки	45,2	40													
342 Компот из свежих яблок	200	Яблоки	45,2	40											
			0,16	0,16		0,16	27,88	114,60		0,9	14,18	5,14	0,95		

304	Рис отварной	180	Сахар	2	2	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64		
			Масло сливочное	2,5	2,5													
234	Котлет а рыбная	100	Крупа рис	65	65	4,30	6,40	44,00	250,00	0,7	0,14	1,8	0,16	2,8	93,49	22,7	0,63	0,023
			Масло слив ГОСТ	8	8													
			Соль йодированная	3,9	3,9													
			Треска	84,38	61,88													
			Хлеб пшеничный	16,88	16,88													
389	Сок вишневы й	200	Молоко	24,38	24,38	12,24	12,11	14,95	217,48		0,94	60,15	24,36	1,24				
			Сушари	9,38	9,38													
			Масло растительное	9,38	9,38													
			Масло сливочное	6,25	6,25													
			Сок вишневы й	200	200													
3	Хлеб ржан о пшенич	40	Хлеб ржан о пшен.	40	40	2,24	0,88	20,76	91,96	0,04	14,8	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
			Хлеб пшенич ный	30	30													
3	Хлеб пшенич ный	30	Хлеб пшенич ный	30	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03		0,39	6,9	26,1	0,9	0,33		

	Всего в обед			30,82	27,08	149,17	951,88	0,93	0,14	23,13	2,55	38,41	339,36	378,47	130,89	5,76	0,23
	Всего за 1 день			71,00	61,34	214,67	1640,58	1,18	0,76	29,15	3,3	38,66	574,69	446,97	167,79	9,36	0,23

6 ДЕНЬ

Завт рак	222	Пудинг из творога запеченый со сгущенным молоком	150	Масло сл. ГОСТ	5,2	5,2	22,40	17,07	51,47	449,32	0,65	281,11	43,67	1,45					
				Крупа манная	10,4	10,4													
				Сметана	5,2	5,2													
				Изюм	13,26	13													
				Ванилин	0,03	0,03													
				Сухари пшен	5,2	5,2													
				Сахар	10,4	10,4													
				Творог	100,1	98,8													
				Молоко сгущенное	20	20													
				яйцо	13/100	5,2													
719	Кофейный напиток	200	Сахар	20	20	3,17	2,68	15,90	100,60	1,3	125,78	14	0,13						
			Кофейный напиток	5	5														
			Молоко свежее	100	100														
2	Салат из моркови с растительным маслом	100	Морковь	116	93	0,94	6,10	9,40	94,00	0,06	0,06	4,6	25,5	0,66					
			Сахар-песок	3	3														
			Масло растительное	7	7														

260	Гуляш из говядины	100	Говядина	107	79															
			Масло растительное	5	5	14,50	16,79	2,89	221,00			0,92	2,05		21,81		22,03	3,06	0,012	
			Лук репчатый	12	10															
			Томатное пюре	8	8															
			Мука пшеничная	2	2															
			Соль	2	2															
349	Напиток из шиповника	200	Шиповник	10	10															
			Сахар	20	20	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	0,06	100		21,34				0,62		
			Лимонная кислота	0,06	0,06															
3	Хлеб ржано пшеничный	40	Хлеб ржано пшен.	40	40	2,24	0,88	20,76	91,96											
											0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24		
3	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,60	14,49	70,14											
											0,03		0,39		6,9	26,1	0,9	0,33		
			Всего за обед			41,10	40,92	125,00	1005,38	0,15	0,18	132,51	7,8	1,4	140,29	127,98	87,9	12,04	0,017	
			Всего за 1 день			72,22	68,25	237,02	1811,40											
										0,28	0,24	139,06	8,55	1,4	588,77	196,48	156,47	15,85	0,017	
7 ДЕНЬ																				
Завтрак	202	Макаронные изделия отварные	180	Макаронные	50	50														
				Соль	7,5	7,5														
				Масло сливочное ГОСТ	7,1	7,1	5,46	5,79	30,45	195,70					12,4		8,14	0,81	0,045	

Завтрак

84	Каша молочная "Дружба" а"	200	Крупа рисовая	13	13	6,21	7,73	27,71	201,00	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5	0,006				
			Крупа пшено	10	10														
			Молоко	150	150														
			Сахар	5	5														
			Масло сливочное	3	3														
			Соль	1	1														
213	Яйцо отварное	40	Яйцо	40	40	12,70	11,50	0,70	157,00	0,07	0,45	0,25	55	12					
719	Кофейный напиток	200	Сахар	20	20	3,17	2,68	15,90	100,60			1,3	125,78	14	0,13				
			Кофейный напиток	5	5														
			Молоко свежее	100	100														
3	Хлеб ржано пшенич ный	40	Хлеб ржано пшен.	40	40	2,24	0,88	20,76	91,96	0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24			
3	Хлеб пшенич ный с сыром		Хлеб пшеничный	30	30	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04		0,11	0,39	139,2	9,45	0,49			
			Масло сливочное ГОСТ	5	5														
			Сыр твёрдый	16	16														
			Всего за завтрак			30,12	30,73	79,90	707,56	0,25	0,55	3,36	0,75	0,25	511,48	42,4	45,45	2,36	0,006

202	Макаронные изделия отварные	180	Макаронные изделия	50	50	5,46	5,79	30,45	195,70						12,4	8,14	0,81	0,045
			Соль	7,5	7,5													
			Масло сливочное	7,1	7,1													
268	Котлет а куриная	100	Кура	100	74	16,50	24,20	14,32	344,00	0,34					43,04	55,78	2,8	
			Хлеб пшеничный	18	13,5													
			Молоко	24	24													
			Лук репчатый	10	8													
			Сухари	10	10													
			Масло растительное	6	6													
			Масло сливочное ГОСТ	10	10													
342	Компот из свежих яблок	200	Яблоки	45,2	40	0,16	0,16	27,88	114,60	0,9					14,18	5,14	0,95	
			Сахар	24	24													
			Лимонная кислота	0,06	0,06													

