

МБОУ Будовская ООШ

«Утверждаю»

Директор школы:  А.А.Гаврилов



Примерное десятидневное меню школьного питания

день первый

Выход готовой продукции, г		Наименование блюда	Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Энергетическая ценность, ккал
От 7-12 лет	от 13-17 лет					
200-250	250-300	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	3,2	3,0	22,6	133,0
200	200	2. Рис отварной	5,82	9,74	50,0	298,47
100	100	3. Колбаса вареная	11,0	10,0	60,0	134,4
50	50	4. Хлеб ржаной	3,3	0,5	20,1	95,0
50	50	5. Кондитерские изделия (печенье)	3,75	5,9	37,45	208,55
Итого:			27,07	20,14	130,15	869,42

День 2

Выход готовой продукции, г		Наименование блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
от 7-12 лет	от 13-18 лет					
200-250	250-300	1. Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	6,49	5,57	8,29	98,9
60/150	60/150	2. Сосиски с капустой тушеной (картофелем)	11,49	34,22	66,83	308,75
200	200	3. Компот из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121,0
50	50	4. Хлеб ржаной	3,3	0,5	20,1	95
50	50	5. Кондитерские изделия (пряники)	3,75	5,9	37,45	208,55
ИТОГО:			25,53	46,29	163,87	832,2

День 3

Выход готовой продукции, г		Наименование блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
от 7-12 лет	от 13-18 лет					
200-250	250-300	1. Суп с рыбными консервами	8,61	8,40	14,34	167,25
150-200, 10	180-230, 12	2. Макароны отварные с сыром	12,41	8,5	53,04	326,69
200/10	200/10	3. Чай с сахаром	0,1	0,0	9,1	35,0
50	50	4. Хлеб ржаной	3,3	0,5	20,1	95
50	50	5. Кондитерские изделия (печенье)	3,75	5,9	37,45	208,55
ИТОГО:			28,17	23,3	134,03	832,49

День 4

Выход готовой продукции, г		Наименование блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
от 7-12 лет	от 13-18 лет					
250	250	1. Щи из свежей капусты с картофелем	2,1	6,7	10,1	110,0
200/7	200/7	2. Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	6,3	10,0	38,4	270,0
200	200	3. Кисель из концентрата	0,0	0,0	20,0	76,0
50	50	4. Хлеб ржаной	3,3	0,5	20,1	95
50	50	5. Кондитерские изделия (печенье)	3,75	5,9	37,45	208,55
ИТОГО:			15,45	23,1	126,05	759,55

День 5

Выход готовой продукции, г		Наименование блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
от 7-12 лет	от 13-18 лет					
200-250	250-300	1. Рассольник Ленинградский	0,4	1,28	3,9	36,38
200	200	2. Пюре картофельное	4,68	33,42	7,58	348,04
100	100	3. Котлета из мяса курицы	9,6	5,9	2,2	101,0
200	200	4. Какао с молоком	3,6	3,3	13,7	98,0
50	50	5. Хлеб ржаной	3,3	0,5	20,1	95
50	50	6. Кондитерские изделия (вафли)	3,75	5,9	37,45	208,55
ИТОГО:			25,33	50,3	84,93	886,97

День 6

Выход готовой продукции, г		Наименование блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
от 7-12 лет	от 13-18 лет					
200-250	250-300	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	3,2	3,0	22,6	133,0
60/100	100/150	2. Винегрет из овощей	1,5	10,1	6,3	123,6
200/10	200/10	3. Чай с сахаром	0,1	0,0	9,1	35,0
50	50	4. Хлеб ржаной	3,3	0,5	20,1	95
50	50	5. Кондитерские изделия (пряники)	3,75	5,9	37,45	208,55
ИТОГО:			11,85	19,5	95,55	595,15

День 7

Выход готовой продукции, г		Наименование блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
от 7-12 лет	от 13-18 лет					
200-250	250-300	1. Борщ с капустой и картофелем	0,9	0,06	6,5	23,64
150-200, 10	180-230, 12	2. Вермишель отварная с маслом	8,77	9,35	57,93	336,51
100	100	3. Колбаса вареная	11,0	10,0	0,0	134,4
200/10	200/10	6. Компот из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121,0
50	50	4. Хлеб ржаной	3,3	0,5	20,1	95
50	50	5. Кондитерские изделия (пряники)	3,75	5,9	37,45	208,55
ИТОГО:			28,22	25,91	153,18	919,1

День 8

Выход готовой продукции, г		Наименование блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
от 7-12 лет	от 13-18 лет					
200-250	250-300	1. Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	6,49	5,57	8,29	98,9
60/150	60/150	2. Капуста тушёная (с картофелем) и сосиской	11,49	34,22	66,83	308,75
200	200	3. Какао с молоком	3,6	3,3	13,7	98,0
50	50	4. Хлеб ржаной	3,3	0,5	20,1	95
50	50	5. Кондитерские изделия (пряники)	3,75	5,9	37,45	208,55
ИТОГО:			28,63	49,49	146,37	809,2

День 9

Выход готовой продукции, г		Наименование блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
от 7-12 лет	от 13-18 лет					
200-250	250-300	1. Суп с рыбными консервами	8,61	8,40	14,34	167,25
200	200	2. Пюре картофельное	4,68	33,42	7,58	348,04
100	100	3. Котлета из мяса курицы	9,6	5,9	2,2	101,0
200/10	200/10	4. Чай с сахаром	0,1	0,0	9,1	35,0
50	50	5. Хлеб ржаной	3,3	0,5	20,1	95
50	50	6. Кондитерские изделия (вафли)	3,75	5,9	37,45	208,55
ИТОГО:			30,04	54,12	90,77	954,84

Выход готовой продукции, г		Наименование блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
от 7-12 лет	от 13-18 лет					
200-250	250-300	1. Борщ с капустой и картофелем	0,9	0,06	6,5	23,64
150-200	200	2. Гречка отварная рассыпчатая	0,76	128,32	1,24	581,38
80	80	3. Наггетсы	9,6	5,9	2,2	101,0
200/10	200/10	4. Компот из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121,0
50	50	5. Хлеб ржаной	3,3	0,5	20,1	95
50	50	6. Кондитерские изделия (печенье)	3,75	5,9	37,45	208,55
ИТОГО:			18,81	140,78	98,69	1130,57

Источник: Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма «Партнер», издание третье, переизданное в 2-х частях, Уфа – 2016 год.