

Директор школы



Исключаю:
Н.В. Кулигина
1.03.2021 г

Примерное меню МБОУ Бурановской СОШ для учащихся 12-18 лет на 2021-2022 учебный год

1-й день понедельник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
Котлеты мясные из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
Соус красный	30	2,83	7,5	13	131,5	265
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200/5	11,5	8,12	51,52	325	302
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,12	117,5	
Итого	550	34,03	27,67	118,34	830,75	

2-й день вторник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
Щи со свежей капустой	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	
Кисель витаминизированный	200/15/7	1,36	0	26,02	116	7
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
Итого	550	10,86	9,81	78,88	431,55	

3-й день среда

Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
--------------	-------	-------	------	----------	----------------	-------------

блюда						
Каша вязкая молочная из риса с маслом	210/5	3,09	4,07	8,49	84,75	168
Сыр порция	20	4,64	5,9	36,98	113,3	15
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Какао с молоком	200/15/10	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Итого	480	15,2	14,19	96,98	459,25	

4-й день четверг

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
Пюре картофельное с маслом	200/5	4,56	8,06	29,44	197,98	45
Рыба тушеная в томате с овощами	100/60	17,23	8,28	6,87	180,75	312
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Итого	550	25,94	16,84	76,33	522,73	

5-й день пятница

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
Булочка сдобная	75	12,23	11,435	16,338	227,05	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0	14	28	375
Итого	575	21,87	17,215	72, 688	505,8	

6-й день понедельник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,94	6,504	38,076	242,57	309
Сосиска отварная	80	18,32	11,7	16,96	179,2	
Соус красный	30	2,83	7,5	13	131,5	265
Сокодержательный напиток	200/15	1	0	27	110	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Итого	540	34,04	26,204	121,056	779,27	

7-й день вторник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Суп борщ со сметаной	180/5	7,6	5,8	8,6	115,4	33
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Итого	480	15,55	10,72	68,84	372,7	

8-й день среда

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,35	8,11	32,45	224,065	173
Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72,8	15
Какао с молоком	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	

Итого	470	19,46	18,23	84,05	558,065	
-------	-----	-------	-------	-------	---------	--

9-й день четверг

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Картофельное пюре с маслом	200/5	4,557	8,064	29,44	197,98	321
Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
Соус красный	30	2,83	7,5	13	131,5	265
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Итого	580	27,087	27,614	98,16	702,23	

10-й день пятница

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Плов с мясом	200	16,5	10,8	32,1	299,7	443
Нарезка с белокочанной капустой с маслом	100/5	1,41	5,08	8,65	85,9	45
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	50
Компот витаминизированный	200/15/7	0,04	0	24,76	94,2	349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Итого	600	25,7	20,8	111,75	709,1	

Меню составлено по сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школ. В.Т. Лапшин.

Питание организовано с учетом времени пребывания детей в школе, а также с учетом и финансовой возможности приготовления горячего питания.