

Директор школы



Утверждаю:  
Н.В. Кулигина  
01.03.2021 г.

Примерное меню МБОУ Бурановской СОШ для учащихся 7-11 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	
Йогурт фруктовый	200	3,2	2,5	12,4	86	
Итого		37,23	30,17	130,74	916,75	

**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		10,86	9,81	78,88	431,55	

**3-й день среда**

<b>Наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энерг.ценности</b>	<b>№ рецептуры</b>
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
Фрукт (яблоко)	200	0,76	0,75	17,84	94	
Итого		15,96	14,94	114,82	553,25	

#### 4-й день четверг

<b>Наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энерг.ценности</b>	<b>№ рецептуры</b>
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
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	
Итого		29,74	21,26	96,55	636,03	

#### 5-й день пятница

<b>Наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энерг.ценности</b>	<b>№ рецептур</b>
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
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	

Итого		25,67	21,635	92,908	619,1	
-------	--	-------	--------	--------	-------	--

**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	
Фрукт (апельсин)	220	1,88	0,41	22	84	
Итого		35,92	26,614	143,056	863,27	

**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		15,55	10,72	68,84	327,7	

**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	

Фрукт (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	
Итого		20,26	18,83	104,56	652,065	

#### 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	
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	
Итого		30,887	31,984	118,38	815,53	

#### 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, помидоров и огурцов с маслом	150/5	2	9,6	6,6	118,2	11
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		26,29	25,32	109,7	741,4	

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.