

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по
Алтайскому краю в г.Алейске, Алейском,
Калманском, Топчихинском, Усть – Калманском,
Усть – Пристанском и Чарышском
районах _____ С.В.Гулай

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Новобурановская
СОШ»

Н.П. Сорокина

Н.П. Сорокина

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

МБОУ «Новобурановская СОШ» Усть-Калманского района
Примерное меню на 10 дней

| № рецепт урный | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|----------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-й день | | | | | | |
| 72 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250/10 | 2,4 | 5,2 | 10,3 | 100 |
| 525 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 12,4 | 58 |
| 12 | Сыр | 30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 75 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Итого: | | 14 | 14 | 59,1 | 405 |
| 2-й день | | | | | | |
| 356 | Котлета мясная паровая | 90 | 14,6 | 13,3 | 15 | 258 |
| 380 | Картофельное пюре | 200/10 | 4,2 | 9,5 | 29,8 | 218 |
| 419 | Соус | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |
| 499 | Компот из сухофруктов витаминизиров. | 200 | 1,04 | 0,0 | 26,96 | 107,44 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 75 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Итого: | | 24,94 | 26,4 | 102,66 | 754,44 |
| 3-й день | | | | | | |
| 210 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 8,45 | 12,03 | 32,33 | 281,18 |
| 534 | Какао с молоком | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 75 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Итого: | | 18,45 | 19,63 | 81,39 | 578 |
| 4-й день | | | | | | |
| 95 | Суп картофельный с рыбными консервами в масле | 250 | 13,62 | 15 | 27,3 | 465 |
| 527 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 75 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Итого: | | 17,72 | 16,2 | 69,2 | 652 |
| 5-й день | | | | | | |
| 37 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,3 | 5,0 | 8,0 | 84 |
| 364 | Плов из птицы (курица) | 200/100 | 15,2 | 13,0 | 36,2 | 330 |
| 541 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,0 | 23,6 | 94 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 75 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 127 |

| | | | | | | |
|-----|--|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Итого: | | 20,7 | 19,2 | 94,5 | 635 |
| | 6-й день | | | | | |
| 358 | Тефтели мясные | 80 | 8,6 | 17,5 | 9,0 | 240 |
| 419 | Соус | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200/10 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 360 |
| 525 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 75 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Итого: | | 25,5 | 31,5 | 111,7 | 829 |
| | 7-й день | | | | | |
| 301 | Сосиска отварная | 60 | 11 | 12 | 1,6 | 226 |
| 377 | Макароны отварные с маслом | 200/5 | 7 | 10,6 | 38,96 | 326 |
| 419 | Соус | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |
| 499 | Компот из сухофруктов витаминизирован. | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 75 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Итого: | | 24,14 | 26,2 | 98,42 | 830 |
| | 8-й день | | | | | |
| 308 | Гуляш мясной | 100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 |
| 419 | Соус | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |
| 202 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200/10 | 6,0 | 8,0 | 42,6 | 272 |
| 489 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | - | 19,6 | 80 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 75 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Итого: | | 25 | 18,1 | 97,1 | 655 |
| | 9-й день | | | | | |
| 93 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,4 | 5,5 | 17,86 | 134 |
| 12 | Сыр | 30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| 525 | Чай с сахаромб | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 12,4 | 58 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 75 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Итого: | | 14 | 14,3 | 66,66 | 439 |
| | 10-й день | | | | | |
| 286 | Котлета рыбная | 75 | 10,59 | 10,39 | 12,64 | 192,3 |
| 419 | Соус | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |
| 380 | Картофельное пюре | 200/10 | 4,2 | 9,5 | 29,8 | 218 |
| 489 | Кисель витаминизированный | 200 | 1,36 | 0 | 19,6 | 80 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 75 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 127 |
| | Итого: | | 21,25 | 23,49 | 92,94 | 661,3 |
| | Итого за 10 дней | | 205,7 | 209,02 | 873,67 | 6438,74 |
| | Среднее значение за 1 день | | 20,57 | 20,9 | 87,37 | 643,87 |

Соль для приготовления используется йодированная.

Ссылка:

Меню составлено на основании следующих документов:

1. Методические рекомендации № 0100/8605-07-34 «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания».

2. Лапшина В.Т. (ред.) Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях. М.: Экономика, 1973, 433с.