

Утверждаю:

Директор МКОУ «Уланэргинская СОШ»

Бембеева Д.Д./



Примерное 10-ти дневное меню

МКОУ «Уланэргинская средняя общеобразовательная школа»

Яшкульского района Республики Калмыкия

«С» - витаминизация третьего блюда проводится ежедневно.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Первалова, - Пермь, 5-е издание, 2013г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/под общей редакцией В.Т.Лапиной.-М.: «Хлебпродинформ», 2004г.

Десятидневное меню МКОУ «Уланэргинская СОШ» на сентябрь 2022г.

Ден ь	№ рецен туры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Стоимость блюда, цена (руб)		Пищевые вещества (г)						Витамины и микроэлементы (мг)		Энергети ческая ценность (ккал)										
				на 33 питающих я	на 1 ребенка	Б	Ж	У	С	Са														
1	2	ЗАВТРАК	4	5	6	7	8	9	10	11	12													
	104	Суп картофельный с фрикадельками	250	1106,60	33,53	8,89/6,98	6,59/4,1	13,5/0,26	9,7/0,18	33,37/ 7,5	159,8/68,6 4													
														65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	370,70	11,22	0,88	4,64	7,84	8,16	14,4	106
														ТР	Хлеб пшеничный	50	107,91	3,27	3,20	0,36	19,56	0,11	9,60	94
																	ВСЕГО:	67,48	18,87	19,89	70,73	18,07	207,5 7	576,8
																ПОЛДНИК								
338	Фрукты свежие	100	231	7	0,5	0,5	12,15	12,4	19,84	55,06														
											399	Сок фруктовый	200	825	25	1,00	0,20	20,20	4,00	14	92			
			ВСЕГО:	32	1,5	0,7	32,35	16,4	33,84	146,06														
														ИТОГО:	99,49	20,37	20,59	103,08	34,47	241,4 1	723,86			
2	ЗАВТРАК																							
											381	Котлета	80-100	1591,60	48,23	10,5/13,1	13/15	11,44/14,3	0	36/45	196,2/239			
240	Каша рисовая рассыпчатая	150-200	510	15,45	3,7/4,9	6,1/8,1	29/39	0	5/6,6	229/305														

1	Салат из капусты белокачанной	80-100	192,48	5,83	1,68/2,1	8,08/10,1	7,44/9,3	20,48/25, 6	0	108,8/136
	495 Чай с лимоном	200	201,52	6,10	0,1	0	15,2	2,8	14,2	61
	ПП Хлеб пшеничный	50	107,91	3,27	3,20	0,36	19,56	0,11	9,60	94
	ВСЕГО:		78,88		19,18	27,54	82,64	23,39	64,8	689
	ПОЛДНИК									
386	Кефир	200	576	17,45	5,8	5	8	1,4	240	106
ПП	Корж песочный		495	15	8,5	11,4	45,5	-	-	318
	ВСЕГО:		32,45		14,30	16,4	53,5	1,4	240	424
	ИТОГО:		3673,89	111,33	33,48	43,94	136,14	24,79	304,8	1113
3	ЗАВТРАК									
367	Гуляш из говядины	80-100	1761,54	53,38	12,8/17,17	13,06/16,33	2,91/4,26	1,04/1,3	12/15	200,8/251
291	Макаронные изделия отварные	150-200	313,5	9,50	5,66/7,54	0,68/0,9	29,04/38,72	0,015/0,0 2	8,7/11 ,6	147,9/193, 2
40	Салат витаминный	100	388	11,75	1,50	4,50	27,8	6,3	34,20	88,3
496	Какао с молоком (витамин.)	200	422	12,79	4,6	4,3	25	66,3	124	144
ПП	Хлеб пшеничный	50	107,91	3,27	3,20	0,36	19,56	0,11	9,60	94
	ВСЕГО:		90,69		27,76	22,9	104,31	73,765	188,5	675
338	Фрукты	100	231	7	0,5	0,5	12,15	12,4	19,84	55,06
	ВСЕГО:		7		0,5	0,5	12,15	12,4	19,84	55,06
	ИТОГО:		3233,77	97,69	28,26	23,4	116,46	86,165	208,3	730,06
4	ЗАВТРАК									
265	Пилов мясной	200	1272,48	38,56	12	16	25,7	1,0	11,4	327
2	Салат витаминный	80-100	388	11,75	0,88/1,1	2,24/2,8	8,12/12,42	12,32/1	23/30	94,4/118

			ВСЕГО:	17,45										
		ИТОГО:	3431,34	103,98										
6	ЗАВТРАК													
405	Курица в соусе с томатом	100-120	1685,50	51,08	12,9/15,57	15,34/17,3	4,48/5,6	3,77/4,71	28,57/35,71	127,1/142				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	445	13,48	6,92/9,23	7,85/10,5	33,34/44,45	0	26,25/35	253/317				
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	80-100	196,52	5,96	1,28/1,6	8,08/10,1	7,68/9,6	22,24/27,8	35,2/4	102/116				
ПП	Хлеб ржаной	50	107,91	3,27	3,30	0,60	16,70	0	1,00	87,00				
945	Чай с молоком	200	366	11,09	1,40	1,60	16,40	0	33,00	86,00				
			ВСЕГО:	84,88	25,8	33,47	78,6	26,01	124,0	655,1				
	ПОЛДНИК													
ПП	Печенье	90	400	12,12	6,4	0,6	77	-	-	339				
			ВСЕГО:	12,12										
		ИТОГО:	3201	97										
7	ЗАВТРАК													
	Рыбные котлеты	142,86	1062	32,18	10,49	3,51	11,26	0,33	56,71	115,78				
291	Макаронные изделия отварные	150-200	308	9,33	5,66/7,54	0,68/0,9	29,04/38,72	0,015/0,02	8,7/11,6	147,9/193,2				
18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	80-100	301	9,12	0,88/1,1	2,24/2,8	8,12/12,42	12,32/15,4	23/30	94,4/118				
493	Чай с сахаром	200	201,52	6,10	0,1	0	15	0	11	60				

ПР	Хлеб пшеничный	40	107,91	3,27	3,20	0,36	19,56	0,11	9,60	94
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	606	18,36	7,8	8,9	18,5	0,03	207,3	164,9
	ПОЛДНИК		ВСЕГО:	78,36						
338	Фрукты или ягоды свежие	100	231	7	0,5	0,5	12,15	12,4	19,84	55,06
	ПОЛДНИК		ВСЕГО:	7						
	ИТОГО:	ИТОГО:	2816,88	85,36						
8	ЗАВТРАК									
406	Плов из отварной пшеницы	180-210	1800,60	54,56	15,3/19	12,91/13,9	41,06/54,9	1,11/1,3	25,71/30	336,8/411,85
81	Салат из свежих помидоров	80-100	211,86	6,42	1,58	4,99	7,66	25,00	41,60	83,20
496	Какао с молоком	200	422	12,78	4,6	4,3	25	66,3	124	144
ПР	Хлеб пшеничный	40	107,91	3,27	3,20	0,36	19,56	0,11	9,60	94
2	Бутерброд с сыром	40/10	336	10,18	2,34	5,6	16,92	0,03	20,1	131,6
	ПОЛДНИК		ВСЕГО:	87,21	27,02	28,16	110,2	92,55	221,0	789,6
ПР	Кольцо с орехом		660	20	7,8	19,3	42,8	-	-	376
	ПОЛДНИК		ВСЕГО:	20	14,2	19,7	119,8	-	-	715

		ЗАВТРАК		ИТОГО:	3537,93	107,21	41,04	47,86	230	92,55	221,0 1	1504,60
9	462	Вареники ленивые с маслом сливочным или сметаной	100-120	1867,99	56,60	14,52/17,16	7,70/9,10	15,18/17,94	0,22/0,26	81,40/96,20	190,30/224,90	
	300	Яйца вареные	40	297	9	5,1	2,3	0,3	0	22	63	
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	276	8,36	0,5	0	27	0,5	28	110	
	ПП	Хлеб ржаной	50	107,91	3,27	3,30	0,60	16,70	0	1,00	87,00	
		ПОЛДНИК		ВСЕГО:	77,23	23,42	10,6	59,18	0,72	228,6	484,9	
ПП	Булочка школьная		363	11	10,4	2,5	52			318		
	Сок		60	825	25							
			ВСЕГО:	10,4	2,5	52				318		
			ИТОГО:	3736,59	113,23	33,82	13,1	111,18	0,72	228,6	802,9	
10		ЗАВТРАК										
	170	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	180-250	1281	38,81	2,65	2,92	14,31	11,38	60,87	95,29	
	51	Салат из свеклы и моркови	80-100	281	8,52	0,72/0,9	4,16/5,2	5,68/7,1	4/5	24/30	102/127	
	496	Какао с молоком	200	422	12,78	4,6	4,3	25	66,3	124	144	
ПП	Хлеб пшеничный	50	107,91	3,27	3,20	0,36	19,56	0,11	9,60	94		
			ВСЕГО:	63,38	11,17	11,92	64,55	81,79	218,4 7	460,29		

