

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛУГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ТАЛЬМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
школы: И.Н. Тешева

Основное (организованное) меню для обучающихся 5-11-х классов на 12 дней

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
№171 Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания – Уфа, ИП Полиновский Ю.И., 2012. Составители Маннанова Н.А., Залиева Н.В.	Каша пшениная молочная жидкая*	200/7	7.6	7.98	36.22	247.16
274	Какао с молоком	200	3.6	2.7	13.8	93
	Хлеб пшеничный	30	2.63	0.33	16.1	70.66
3	батон сырмасло	25/15/10	2.38	7.02	15.59	135.2
	банан 1 шт.	200	1.36	1.02	35.02	104
	<b>Итого:</b>	<b>687</b>	<b>17.57</b>	<b>19.05</b>	<b>116.73</b>	<b>650.02</b>
<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
71	свежий томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24
436	Жаркое по-домашнему	300	25.8	23.58	17.18	384.04
276	Кисель из св. ягод	200	0.2	0.1	21.4	86
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>31.05</b>	<b>24.38</b>	<b>66.53</b>	<b>600.84</b>
<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
333	Рожки отварные с сыром и маслом	200/25/15	12.5	19.7	35.1	373
451	котлета.биточки.пшнцел ь	85	10.8	8.75	8.7	157.5
	Соки в ассортименте	200	0.6	0.4	32.6	140
	хлеб	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>27.85</b>	<b>29.35</b>	<b>100.55</b>	<b>777.3</b>
*- Каша может быть рисовой, кукурузной						
<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
37	свежий томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24
520	Картофельное пюре	200	4.7	8.1	29.9	215
394	Тефтели рыбные	90/50	26	32.7	20.6	483
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0.05	27.5	110
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>36.75</b>	<b>41.55</b>	<b>105.95</b>	<b>938.8</b>

5 день						
завтрак:						
297	Гречневая каша	206	14	8.7	57.9	372
487	куры отварные	120	30	15	0.59	268.04
686	Чай с лимоном	200	0.26	0.03	24.15	61.14
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>	<b>727</b>	<b>48.21</b>	<b>24.23</b>	<b>106.79</b>	<b>807.98</b>
6 День:						
Завтрак:						
20	томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24
492	плов с курицей	250	33	29.7	65.5	663.7
631	Компот из свеж. фруктов	200	0.2	0.1	17.2	68
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	сыр	30	6.96	8.85	0	108
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>45.21</b>	<b>39.35</b>	<b>110.65</b>	<b>970.5</b>
7 День:						
Завтрак:						
Обед:						
	свежий огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14
520	Картофельное пюре	200	4.11	7	26	186.66
78	Рыба тушенная с овощами	120/80	28.7	7.9	9.5	225
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0.05	27.5	110
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	груша 1 шт.	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>38.96</b>	<b>15.85</b>	<b>99.95</b>	<b>689.46</b>
8 День						
Завтрак:						
332	макароньы отварные	207	7.33	5.55	44.44	261
451	котлета соус	150	162.48	11	10	4.99
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	йогурт	200	7.11	7.55	36.77	245
	<b>Итого:</b>		<b>180.87</b>	<b>24.6</b>	<b>115.36</b>	<b>617.79</b>
9 день						
Завтрак						
64	салат из красной свеклы с растительным маслом	100	1.4	8.2	8	100
520	Картофельное пюре	200	4.11	7	26	186.66
487	куры отварные	120	32.8	22.8	7.5	368
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
б/н	сок в ассортименте	200	0.6	0.4	32.6	140
	<b>Итого:</b>		<b>42.86</b>	<b>38.9</b>	<b>98.25</b>	<b>901.46</b>

10 День						
Завтрак						
124	Щи из свеж капусты*	250\10	2.1	7	10.1	112
5	Гренки с сыром	50	7.9	7.2	27.5	210
631	Компот из свеж . фруктов	200	0.2	0.1	17.2	68
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>		<b>14.15</b>	<b>14.8</b>	<b>78.95</b>	<b>496.8</b>
*-1 Блюдо может заменено на -свекольник, борщ с картофелем и капустой						
11 День						
Завтрак:						
311	Каша рисовая молочная жидкая	206	7.33	10.22	35.44	263
642	Кофейный напиток	200	2.9	2.8	14.9	94
3	батон\масло\сыр	30\10\15	4.76	14	31	260
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>	<b>511</b>	<b>18.94</b>	<b>27.52</b>	<b>105.49</b>	<b>723.8</b>
12 День						
завтрак:						
31	свекла отварная	50	0.8	0.1	5	21.5
520	Картофельное пюре	200	4.11	7	26	186.66
253	рыба запеченая с морковью	180	61	27.22	9.7	531
бн	сок в ассортименте	200	0.6	0.4	32.6	140
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>70.46</b>	<b>35.22</b>	<b>97.45</b>	<b>985.96</b>