

Директор МБОУ " СОШ № 16 с УИОП"

Ентальцева Т.А.

20__ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных
МБОУ " СОШ №16 с УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ"

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ "Рассоленковская СОШ"

возрастная категория с 12 лет и старше ЗАВТРАК 25%

№п/к	Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энегетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День: первый неделя :первая						
47	Суп вермишелевый	200.00	2.83	2.86	21.76	124.10
161	Котлета рыбная	100	9.9	6.7	6.4	130.9
224	рис отварной	150	5	10	48	270
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
293	Сок в индивидуал упаковке	200	2.00	0.20	5.80	36.00
Итого		710.00	24.09	20.24	111.48	702.00
Норма		550	22.5	23	95.75	680
День: второй неделя :первая						
32	Салат картофель с квашеной капустой	150	1.60	5.26	12.68	102.89
45	Суп гороховый с курой	250	3.28	4.07	13.61	104.50
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
285	Кофейный напиток	200	2	2	26	132
89	Яблоко	128	1.08	1.08	28.45	129.17
Итого		788	12.53	13.28	109.91	609.43
Норма		550	22.5	23	95.75	680
День: третий неделя :первая						
68	Рассольник "ленинградский " с туш конс мясом	250	5.49	6.5	15.05	139.54
201	тефтели мясные с том соусом	100	12.85	14.6	8.74	217.83
219	греча отварная	150	8.73	5.49	42.19	247.32
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
274	Кисель	200	1	0	29	116
Итого		760	27.58	25.11	105.86	755.1
Норма		550	22.5	23	95.75	680

День: четвертый неделя :первая						
70	Суп картофельный с крупой и тушеным конем мясом	250	6.67	7.16	21.98	177.97
34	Сельдь соленая	50	5.1	12.66	11.74	181.42
241	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	160.45
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
271	Какао со сгущенным молоком	200	4	4	26	154
Итого		710	23.30	30.27	112.57	814.99
Норма		550	22.5	23	95.75	680
День: пятый неделя :первая						
246	Овощи свежие (порционно)	60	0.66	0.12	2.76	13.8
41	Рассольник домашний	250	5.03	11.30	32.38	149.60
330	Ватрушка с творожным фаршем	100	7.08	2.63	41.81	219.07
480	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
283	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	114
Итого		670	17.89	14.53	134.36	637.26
Норма		550	22.5	23	95.75	680
Среднее значение за период		Итого норма	105.39	103.43	574.18	3518.78
			112.5	115	478.75	3400

День: первый неделя : вторая						
52	Суп молочный	250	5.03	6.06	18.52	148.54
119	Запеканка рисовая со сгущ. молоком	220	4.56	9.73	43.99	283.14
	печенье	30				
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
300	Чай с/с	200	0	0	14.97	59.89
Итого		760	14.15	16.27	107	632.57
Норма		550	22.5	23	95.75	680

День: второй неделя : вторая						
37	Борщ из свежей капусты с курой	250	1.90	6.66	10.81	111.10
211	Плов из мяса	220	37.2	45.33	41.05	747.09
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
289	Напиток из шиповника	200	6.51	7.06	37.45	239.44
Итого		730	50.17	59.53	118.83	1238.63
Норма		550	22.5	23	95.75	680

День: третий неделя : вторая						
18	Салат свежих помидоров и огурцов	150	0.98	5.13	4.54	65.81
201	котлета мясная	110	12.85	14.6	8.74	217.83
219	греча отварная	150	8.73	5.49	42.19	247.32
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
274	Кисель	200	1	0	29	116

Итого	670	28.12	25.70	113.99	787.96
Норма	550	22.5	23	95.75	680

День: четвертый неделя : вторая						
66	Щи из св.капусты с картофелем и курой	250	6.32	7.51	10.49	131.53
210	Кура тушеная в томатном соусе	110	28.75	34.68	4.53	445.24
227	Макароны отворные	180	3.68	3.53	23.55	140.73
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
300	Чай с/с	200	0.12	0	12.04	48.64
Итого		800	43.43	46.20	80.13	907.14
Норма		550	22.5	23	95.75	680

День: пятый неделя : вторая						
102	Каша "Дружба"	250	6.55	8.33	35.09	241.11
340	Шаньга картофельная	100	6.51	7.06	37.45	239.44
89	Фрукты (банан)	170	2.55	0.17	35.7	151.3
480	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
283	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	114
Итого		780	20.73	16.04	165.65	886.64
Норма		550	22.5	23	95.75	680
Среднее значение за период		Итого	156.6	163.74	585.6	4452.94
		норма	112.5	115	478.75	3400