

«Утверждаю»



Согласовано»

ИП Байрамова Р.А.

Байрамова Р.А.

2022 г.



Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда

Осадчая Г.Н.

2022 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

УЧАЩЕЙСЯ МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г. ЗЕРНОГРАДА

ДЛЯ ПИТАНИЯ

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под редакцией В. Т. Лапиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 г. Сборник технологических нормативов. Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л.Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	
	1 день						
	ЗАВТРАК						
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	
	Сыр Российский	15	3,68	3,75	4,85	53,1	
160	Суп молочный с вермишелью	250	7	7,9	24,7	141	
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	
694	Какао на гущенном молоке	200	4,7	5	31,8	187	
	ИТОГО		17,66	25,17	75,71	526,7	
	2 день						
	ЗАВТРАК						
	Каша гречневая с маслом	100	5,6	7,2	27,5	202	
	Горошек консервированный	5	0,15		0,3	1,75	
	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,54	28,56	141,6	
	Сыр Российский	10	2,45	2,85	3,23	35,4	
648	Кисель	200			30,6	118	
	ИТОГО		12,64	10,59	90,19	498,75	

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	
	3 день						
	ЗАВТРАК						
	Макароны отварные с маслом и сахаром	100	3,4	6,1	22,8	163	
	Печенье сливочное	30	2,26	5,1	26,4	45,6	
	Сыр Российский	15	3,68	3,75	4,85	53,1	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19	94,4	
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	ИТОГО		12,5	15,31	88,05	414,1	
	4 день						
	ЗАВТРАК						
	Котлета св/г	60	6,9	6,6	21	111,6	
297	Каша пшеничная с маслом	100	3	4,1	16,6	119	
	Овощи свежие	20	0,22	0,1	0,76	4,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19	94,4	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,7	3,6	27,9	148	
	ИТОГО		15,78	14,76	85,26	477,6	

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа - 10 лет						К-кал
		Масса порции	Б	Ж	У	У	К-кал	
	5 день							
	ЗАВТРАК							
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08		74,8	
27.12	Сыр российский	15	3,68	3,75	4,85		53,1	
297	Каша овсяная с молоком	250	9,25	5,5	39,75		255	
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28		70,8	
693	Какао с молоком	150	3,68	3,75	24,38		142,5	
	ИТОГО		18,89	21,52	83,34		596,2	
	6 день							
	ЗАВТРАК							
	Творог пропаренный с сахаром	100/5	16,01	9	7,99		176	
	Печенье сливочное	30	2,48	5,61	29,04		50,16	
	Сыр Российский	10	2,45	2,85	3,23		35,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,04		94,4	
685	Чай с сахаром	200	0,2		15		58	
	ИТОГО		24,1	17,82	74,3		413,96	

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	
	7 день						
	ЗАВТРАК						
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	
27.12	Сыр Российский	15	3,68	3,75	4,85	53,1	
	Печенье сливочное	25	1,88	4,25	22	38	
328	Плов с изюмом	150	3	8,7	45	273	
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	
648	Кисель	200			30,6	118	
	ИТОГО		10,84	25,22	116,78	627,7	
	8 день						
	ЗАВТРАК						
28.12	Макаронник с мясом	120	16,95	18,75	31,05	366	
	Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,52	2,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	
692	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,4	3,6	27,9	148	
	ИТОГО		21,73	22,64	73,72	587,6	

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	
	9 День						
	ЗАВТРАК						
302	Каша манная с молоком	250	7,5	8	38,25	245	
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	
	Сыр Российский	10	2,45	2,85	3,23	35,4	
	Печенье сливочное	25	1,88	4,25	22	38	
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	
694	Какао на стуженном молоке	200	4,7	5	31,8	187	
	ИТОГО		18,81	28,62	109,61	651	
	10 День						
	ЗАВТРАК						
389	Макаронны с сыром	120	6,48	7,4	25,56	200,4	
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	
	Яйцо отварное	1/2 шт	2,55	2,3	0,15	31,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	
	Сыр Российский	20	4,9	5,7	6,46	70,8	
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	ИТОГО		16,41	23,92	61,5	506,3	