

Утверждаю

Директор

Приказ №



от

В.И. Архипкина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Корневская средняя общеобразовательная школа» Скопинского муниципального района Рязанской области.

**Примерное десятидневное меню
(от 12 лет и старше)**

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
Салат овощной	71	100	1,22	7,8	8,96	91,4
Борщ с курицей	112	250	8,3	7,4	16,3	170
Компот из с\ф	638	200	1,0		29,6	158,0
Хлеб пшеничный	пр	60	2,28	0,23	14,76	69,3
Хлеб ржаной	пр	40	4,8	0,6	16,7	98,05
Сыр порциями	15	15	4,50	5,1	6,25	65,3
Кондитерское изделие	пр	40	2,8	4	20,48	102
Всего			24,9	25,13	113,05	754,05

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
Салат из моркови	62	100	0,74	1,05	6,88	49,02
Каша гречневая рассыпчатая	302	200	8,6	10,09	38,64	243,75
Печень по-строгановски	65	100	17,43	11,64	7,1	162,31
Хлеб пшеничный	пр	60	2,28	0,23	14,76	119,3
Хлеб ржаной	пр	40	4,8	0,6	26,7	118,05
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60
Всего			33,92	23,63	109,08	752,43

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
Салат из свеклы	8	100	0,86	3,65	4,43	56,34
Суп с макаронными изделиями с фрикадельками	21	250	9,12	16,03	23,71	183,80
Кофейный напиток	379	200	3,17	2,68	15,95	150,6
Хлеб пшеничный	пр	60	2,28	0,23	14,76	119,3
Хлеб ржаной	пр	40	4,8	0,6	26,7	118,05
Фрукт свежий	пр	100	0,4	0,4	9,8	57
Всего			22,5	23,59	95,35	685,54

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
Овощи свежие	71	100	0,12	0,6	1,02	6
Плов с курицей	тк	200	14,83	9,16	37,27	267,17
Какао с молоком	382	200	4,08	5,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	пр	60	2,28	0,23	14,76	119,3
Хлеб ржаной	пр	40	4,8	0,6	26,7	118,05
Масло порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66
Всего			26,19	23,38	97,46	695,12

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
Салат «витаминный»	93	100	12,7	5,5	2,4	83
Щи на курином бульоне	16	250	7,75	8,68	19,75	187
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,2
Хлеб пшеничный	пр	60	2,28	0,23	14,76	119,3
Хлеб ржаной	пр	40	4,8	0,6	26,7	118,05
Сыр порциями	15	15	4,50	5,1	6,25	65,3
Кондитерское изделие	пр	40	2,8	4	20,48	102
Всего			35,51	24,39	135,49	762,85

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
Салат из капусты	92	100	1,63	8,42	9,67	135
Макароны отварные	309	200	5,6	11,7	26,57	234,45
Рыба тушеная с овощами	229	100	9,75	4,95	3,8	105
Хлеб пшеничный	пр	60	2,28	0,23	14,76	119,3
Хлеб ржаной	пр	40	4,8	0,6	26,7	118,05
Кисель	тк	200	0,1		29,2	110,4
Всего			24,16	25,6	136,6	822,2

7день

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
Салат «витаминный»	93	100	12,7	7,5	2,4	83
Суп гороховый на курином бульоне	20	250	8,18	6,22	22,17	156
Компот из с\ф	638	200	1,0		29,6	158,0
Хлеб пшеничный	пр	60	2,28	0,23	14,76	119,3
Хлеб ржаной	пр	40	4,8	0,6	26,7	118,05
Масло порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66
Фрукт свежий	пр	100	0,4	0,4	9,8	57
Всего			29,44	22,2	105,56	757,35

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
Салат овощной	71	100	1,22	7,8	8,96	91,4
Каша гречневая рассыпчатая	302	200	8,6	10,09	38,64	243,75
Гуляш из курицы	107	100	19,59	17,89	4,76	168,1
Хлеб пшеничный	пр	60	2,28	0,23	14,76	119,3
Хлеб ржаной	пр	40	4,8	0,6	26,7	118,05
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62
Всего			36,62	36,63	109,02	802,6

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
Салат из свеклы	8	100	0,86	3,65	4,43	56,34
Суп рыбный	164	250	8,43	6,89	21,04	168
Кофейный напиток	379	200	3,17	2,68	15,95	150,6
Хлеб пшеничный	пр	60	2,28	0,23	14,76	119,3
Хлеб ржаной	пр	40	4,8	0,6	26,7	118,05
Сыр порциями	15	15	4,50	5,1	6,25	65,3
Кондитерское изделие	пр	40	2,8	4	20,48	102
Всего			26,84	23,15	109,61	779,59

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
Овощи свежие	71	100	0,12	0,6	1,02	6
Рис отварной	304	200	3,64	12,48	36,76	275,7
Какао с молоком	382	200	4,08	5,54	17,58	118,6
Тефтели мясные	57	100	11,78	12,91	14,9	223
Хлеб пшеничный	пр	60	2,28	0,23	14,76	119,3
Хлеб ржаной	пр	40	4,8	0,6	26,7	118,05
Фрукт свежий	пр	100	0,4	0,4	9,8	57
Всего			27,1	32,76	121,52	817,65

<u>Всего за 10 дней</u>			<u>287,18</u>	<u>260,46</u>	<u>1132,74</u>	<u>7629,38</u>