

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Большекнышинская СОШ

_____ **Бердюгова А.Н.**

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ Большекнышинская СОШ 2022-2023г

1.Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /под ред. В.Т.Лапшиной - М.: "Хлебпродинформ", 2004. (Л)

2.Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / под.ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельмана-ДеЛипринт , 2010-628стр.(Т)

День 1

Наименование блюда	№ рец	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
					Белки,г	Жиры,г	Угл, г	Эц.ккал
Завтрак					15,7	20	90,4	587,5
Суп молочный с крупой	161-Л			250	7,0	7,9	24,2	189,9
Бутерброд с маслом	1-Т			50/10	3,9	8,7	24,7	192,3
Кофейный напиток	692-Л			200	3	3,4	18	110,1
Банан				160	1,8	0,0	23,5	95,2
ОБЕД					32,63	29,11	158,7	1036,85
Салат из свежей капусты	20-Т			60	0,9	4,1	4	57,1
Суп с рыбными консервами	87-Т			250	9,6	4,2	19,4	179
Фрикадельки из говядины, запеченные с соусом	469-Л, 601-Л			120	11,2	13,4	11,5	208,5
Рис припущенный	512-Л			150	3,6	6,0	37,0	207,2
Компот из смеси сухофруктов	639-Л			200	0,6	0	31,4	120,2
Хлеб пшеничный				35	2,76	0,35	16,8	76,65
Хлеб ржаной				30	2,07	0,36	12,7	64,2
Яблоко				200	1,9	0,7	25,9	124,0

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	№ рецеп	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
					Белки,г	Жиры,г	Угл, г	Эц.ккал
Завтрак					41	42,8	98,2	637,44
Каша манная	168-Т			200	32,2	30	29,6	211,04
Кофейный напиток (№692-Л)	692-Л			200	3	3,4	18	110,1
Бутерброд с маслом (№1-Т)	1-Т			50/10	3,9	8,7	24,7	192,3
Яблоко				200	1,9	0,7	25,9	124,0
ОБЕД					18,63	11,51	87,9	542,35
Огурец свежий долькой				100	0,7	0	1,8	10
Ши из свежей капусты	66-Т			250	3,1	2,4	18,6	133,5
Рагу из птицы	489-Л			200/60	9,0	8,4	14,6	166,2
Чай с сахаром	685-Л			200	0,3	0	15,2	58,2
Хлеб пшеничный				35	2,76	0,35	16,8	76,65
Хлеб ржаной				30	2,07	0,36	12,7	64,2
Мандарин				130	0,7	0,0	8,2	33,6

День 4

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
					Белки,г	Жиры,г	Угл, г	Эц,ккал
Завтрак					6,9	19,9	83,4	519,6
Каша пшенная с маслом и сахаром	302-Л			200/5	6,0	10,0	41,4	269,3
Бутерброд с колбасой	6-Л			35	0,0	6,2	6,5	80,2
Чай с сахаром	685-Л			200/15	0,2	0,0	15	57,1
Зефир				30	0,7	3,7	20,5	113,0
ОБЕД					28,72	19,83	108,8	788,25
Огурец свежий долькой				100	0,7	0	1,8	10
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	140-Л			250/25	6,90	5,00	10,00	110,1
Жаркое по-домашнему	276-Г			230	12,89	12,52	23,6	334,6
Компот из смеси сухофруктов	639-Л			200	0,6	0	31,4	120,2
Хлеб пшеничный				35	2,76	0,35	16,8	76,65
Хлеб ржаной				30	2,07	0,36	12,7	64,2
Йогурт для детского питания (стаканчик)				1	2,8	1,6	12,5	72,5

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	№ рецеп	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
					Белки,г	Жиры,г	Угл, г	Эц.ккал
Завтрак					15,8	13,07	96,3	568
Суп молочный с макаронными изделиями	160-Л			250	6,2	7,9	24,7	195
Кисель из концентрата	648-Л			200	0,0	0,0	21,1	79,1
Хлеб пшеничный с сыром	3-Т			50/15	7,7	4,47	24,6	169,9
Яблоко				200	1,9	0,7	25,9	124,0
ОБЕД					41,53	35,51	118,1	938,59
Салат из свежей капусты(№20-Т)	20-Т			60	0,9	4,1	4	57,1
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	140-Л			250/25	6,90	5,00	10,00	110,1
Плов из птицы	304-Т			250	22,9	23,7	28,2	414,44
Компот из смеси сухофруктов	639-Л			200	0,6	0	31,4	120,2
Хлеб пшеничный				35	2,76	0,35	16,8	76,65
Хлеб ржаной				30	2,07	0,36	12,7	64,2
				1	5,4	2,0	15,0	95,9

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	№ рецепт	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
					Белки,г	Жиры,г	Угл, г	Эц.ккал
Завтрак					36,7	29,17	217,1	905,9
Пельмени отварные				200	26,8	24,0	61,40	553,80
Чай с сахаром	685-Л			200	0,3	0	15,2	58,2
Хлеб пшеничный с сыром	3-Т			50/15	7,7	4,47	24,6	169,9
Яблоко				200	1,9	0,7	25,9	124,0
ОБЕД					43,43	26,31	126,6	902,55
Огурец свежий долькой				100	0,7	0	1,8	10
Суп картофельный с бобовыми и курицей (горох)	139-Л			250/25	10,4	7,7	22,4	201
Макаронные изделия отварные	516-Л			150	5,3	6,1	35,2	208,1
Рыба припущенная	245-Т			80	17,0	13,5	0,0	190,0
Чай с сахаром	685-Л			200	0,3	0	15,2	58,2
Хлеб пшеничный				35	2,76	0,35	16,8	76,65
Хлеб ржаной				30	2,07	0,36	12,7	64,2
Вафля				30	2,3	2,9	22,3	125,1

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	№ рецеп	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
					Белки,г	Жиры,г	Угл, г	Эц.ккал
Завтрак					18,7	30,1	87,3	679,5
Макаронные изделия отварные с маслом	516-Л			150	5,30	6,1	35,2	208,1
Сосиска отварная	213-Т			69	8,8	15,3	1	177,3
Чай с сахаром	685-Л			200	0,3	0	15,2	58,2
Бутерброд с маслом	1-Т			50/10	3,9	8,7	24,7	192,3
Груша				130	0,4	0,0	11,2	43,6
ОБЕД					26,47	20,04	152,15	936,85
Помидоры свежие				100	0,24	0,03	0,75	6
Рассольник Ленинградский	74-Т			250	3,4	1,7	21,9	141,2
Капуста тушеная с курой	336-Т			250	14,9	11,7	17,6	262,1
Хлеб пшеничный				35	2,76	0,35	16,8	76,65
Хлеб ржаной				30	2,07	0,36	12,7	64,2
Чай с сахаром	685-Л			200	0,3	0	15,2	58,2
Кондитерка				30	1,8	5,9	46,0	245,0
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке				200	1,0	0,0	21,2	83,5

