

Утверждаю:

И.О. директора МКОУ
«Казаковская основная
общеобразовательная школа»

А.А. Федина С.А.

«31» августа 2023г

Примерное 10 дневное меню (обед)

МКОУ «Казаковская основная общеобразовательная школа»

2023-2024 уч.г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004г.

Издательство «Хлебпродинформ»,

1 день - обед

	Выход блюд									
	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свежей капусты	50	0,64	3,48	4,43	50,5	50	0,64	3,48	4,43	50,5
Рассольник Ленинградский	250	2,27	2,51	4,19	105	300	2,72	3,01	5,03	113
Сок	200	0	0	22	90	200	0	0	22	90
Хлеб 1 с. с валетек	50	3,85	0,55	23,8	118	70	5,39	0,77	33,3	165,2
Фрукты	100	0	0	17,58	63,25	100	0	0	17,58	63,25
Итого:	650	6,76	6,54	72	426,75	720	8,75	7,26	82,34	481,95

2 день - обед

	Выход блюд									
	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Икра кабачковая	80	1,3	4,95	7,06	62,08	100	1,62	6,19	8,83	77,6
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	200	7,36	6,02	35,26	224,6
Гуляш	100	6,95	3,25	2,0	66	100	6,95	3,25	2,0	66
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	200	0,3	0	15,2	60
Хлеб 1 с. с валетек	50	3,85	0,55	23,8	118	70	5,39	0,77	33,3	165,2
Итого:	610	19,02	14,17	79,79	508,22	670	21,62	16,23	94,59	593,4

3 день - обед

	Выход блюд									
	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец свежий	100	0,72	0,09	2,9	11,0	100	0,72	0,09	2,9	11,0
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	2,8	4,6	48,6	250	2,0	4,3	6,9	73,0
Сок	200	0	0	22,0	90	200	0	0	22,0	90
Хлеб 1 с. с валетек	50	3,85	0,55	23,8	118	70	5,39	0,77	33,3	165,2
Фрукты	100	0,0	0,0	17,58	63,25	100	0,0	0,0	17,58	63,25
Итого:	650	5,87	3,44	70,88	330,85	720	8,11	5,16	82,68	402,45

4 день - обед

	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Помидоры свежие	100	1,09	0,2	3,8	43	150	1,64	0,3	5,7	64,5
Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,42	200	11,64	19,48	100	621,9
Котлета школьная	80	11,72	14,72	16,59	181,8	100	14,65	18,4	20,74	227,2
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	50	1,3	2,4	4,2	44
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	200	0,2	0,0	14	28
Хлеб 1 с. с валетек	50	3,85	0,55	23,8	118	70	5,39	0,77	33,3	165,2
Итого :	630	26,89	32,48	137,39	881,22	770	34,82	41,35	177,94	1150,8

7 день - обед

	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец свежий	100	0,72	0,09	2,9	11,0	100	0,72	0,09	2,9	11,0
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	85	250	2,0	5,2	13,1	106
Сок	200	0	0	22,0	90	200	0	0	22,0	90
Хлеб 1 с. с валежек	50	3,85	0,55	23,8	118	70	5,39	0,77	33,3	165,2
Фрукты	100	0,0	0,0	17,58	63,25	100	0,0	0,0	17,58	63,25
Итого :	650	6,17	4,8	76,76	367,25	720	8,11	6,06	88,88	435,45

9 день - обед

	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свежей капусты	50	0,64	3,48	4,43	50,5	50	0,64	3,48	4,43	50,5
Суп с макаронными изделиями	250	1,18	2,56	7,65	84,59	300	1,42	3,07	9,18	101
Сок	200	0	0	22,0	90	200	0	0	22,0	90
Хлеб 1 с. с валетек	50	3,85	0,55	23,8	118	70	5,39	0,77	33,3	165,2
Фрукты	100	0	0	17,58	63,25	100	0	0	17,58	63,25
Итого :	650	5,67	6,59	75,46	406,34	720	7,45	7,32	86,49	469,95

10 день - обед

	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Икра кабачковая	80	1,3	4,95	7,06	62,08	100	1,62	6,19	8,83	77,6
Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	250	8,61	8,4	14,34	167,25
Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	200	0,3	0,0	15,2	60
Хлеб 1 с. с валетек	50	3,85	0,55	23,8	118	70	5,39	0,77	33,3	165,2
Фрукты	100	0	0	17,58	63,25	100	0	0	17,58	63,25
Итого :	630	12,34	12,22	75,11	437,13	720	15,92	15,36	89,25	533,3