

Примерное 10 дневное меню (ЗАВТРАК)

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»,

Утверждаю:

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


«31» августа 2023г



Дни	Рацион блюд	Выход блюд									
1 день											
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,89	7.49	40.48	260.9	250	9.86	9.36	50.6	326.08
	Кофейный напиток	200	4.2	4.6	26.5	159	200	4.2	4.6	26.5	159
	Хлеб 1 с. с валетек	50	3.85	0,55	23.8	118	70	5.39	0,77	33.3	165.2
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0,00	36.4	20	4.64	5.9	0,00	72.8
	Итого:	460	18.26	15.59	90.78	574.3	540	24.09	20.63	110.4	723.08
2 день											
завтрак	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	180	3.67	5.76	24.53	164.7
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0,00	31.4	124	200	0.6	0,00	31.4	124
	Хлеб 1 с. с валетек	50	3.85	0.55	23.8	118	70	5.39	0.77	33.3	165.2
	Итого:	530	20.53	22.47	96.44	605.05	600	25.61	27.33	114.17	725.1

Дни	Рацион блюд	Выход блюд									
		1 – 4 класс	белки	жиры	углеводы	Ккал	5 – 9 класс	белки	жиры	углеводы	Ккал
9 день	Манная каша молочная	160	3.4	3.96	27.83	161	210	4.52	4.07	35.46	197
завтрак	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
	Йогурт	95	2.47	1.14	14.72	80.75	95	2.47	1.14	14.72	80.75
	Итого:	505	9.92	5.65	80.35	387.75	575	12.58	5.98	97.48	470.95
10 день	Кукуруза консерв.	40	0.8	0.1	4.1	20.9	40	0.8	0.1	4.1	20.9
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.87	7.61	43.12	280.5	180	9.87	7.61	43.12	280.5
	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 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
	Итого:	600	27,84	25.38	107.01	705.2	640	32.31	29.28	120.66	797.8