

Организация: МБОУ "Большаковская СОШ" Название меню: обед для 1-4 классов

Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ Тех кар		Наименование блюд	Выход блюд гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	1	Завтрак					
15		Каша пшеничная молочная с маслом	200	7.68	9.68	8.16	265.68
3		Кофейн.напиток с молоком	200	1.40	2.00	22.40	116.00
7		Хлеб пшеничный	40	4.91	1.71	33.45	172.00
34		Фрукт	100	0.40	0.40	10.30	44.00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
26		Суп рыбный с консервами «Сайра»	200	6.89	6.72	11.47	133.80
30		Макар.изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45
31		Гуляш из мясной консервы/Говяжья/	100	23,80	19,52	5,74	203,00
8		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.00	19.8	81.00
7		Хлеб пшеничный	60	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	710				
		Итого за день	1250	56,01	46,26	171,22	1355,93
	2	Завтрак					
19		Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес»с маслом	210	9.04	13.44	40.16	318.00
13		Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.45	172.00
34		Фрукт	100	0.40	0.40	10.30	44.00
		Итого за завтрак	550				
		Обед					
23		Рассольник со смет.	200	1.68	4.09	13.27	96.60
37		Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45
4		Котлета	90	11.0	10.6	9.8	179,00
6		Соус томатный	100	10,0	2,4	2,4	44,0
18		Напиток апельсиновый	200	0.14	0.04	42.3	97.58
7		Хлеб пшеничный	60	4.91	1.71	33.45	172.00

		Итого за обед	800				
		Итого за день	1350	51.14	41.1	229.67	1404.23
	3	Завтрак					
14		Каша ячневая молочная смаслом	200	7.68	9.68	8.16	265.68
1		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.45	172.00
34		Фрукт	100	0.40	0.40	10.30	44.00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
21		Суп картофельный с бобовыми	200	8.00	4.42	31.82	201.67
32		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	110	18,03	10,21	8,49	195.00
35		Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25
36		Компот из свежих фруктов	200	0.20	0.20	22.30	110.00
7		Хлеб пшеничный	60	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	720				
		Итого за день	1260	47,39	33,13	182,42	1325,60
	4	Завтрак					
22		Каша рисовая молочная с маслом	200	3.00	4.25	12.00	265.69
5		Какао с сахаром и молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.45	172.00
34		Фрукт	100	0.40	0.40	10.30	44.00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
25		Борщ со сметаной	200	14.05	39.03	100.20	182.00
29		Пельмени из п/ф промышленного производства	250	22,24	18,34	51.16	522,5
3		Компот из кураги	200	0.001	0.10	15.7	66.9
7		Хлеб пшеничный	60	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	710				
		Итого за день	1250	53,031	69,26	281,75	1570,29
	5	Завтрак					
12		Каша кукурузная молочная с маслом	200	6.86	9.72	8.32	302.92
10		Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.00	6.7	27.9
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.45	172.00
34		Фрукт	100	0.40	0.40	10.30	44.00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
20		Суп картофельный с макар.изд.	200	2.15	2.27	13.71	83.80

28		Рагу овощное с мясом	250	2.75	13,20	17,33	199,20
17		Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00
7		Хлеб пшеничный	60	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	710				
		Итого за день	1250	23,28	29,21	143,46	1065,92
	6	Завтрак					
16		Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.9	10.2	37.6	274.9
3		Кофейн.напиток с молоком	200	1.40	2.00	22.40	116.00
7		Хлеб пшеничный	40	4.91	1.71	33.75	172.00
34		Фрукт	100	0.40	0.40	10.30	44.00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
23		Рассольник со смет.	200	1.68	4.09	13.27	96.60
35		Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25
4		Котлета	90	11.0	10.6	9.8	179.0
6		Соус томатный	100	10,0	2,4	2,4	44,0
39		Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.50
7		Хлеб пшеничный	60	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	800				
		Итого за день	1340	46.41	38.05	193.35	1277.25
	7	Завтрак					
11		Вареники отварные с картофелем с маслом	200	21.42	5.5	39.4	292.98
13		Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9
7		Хлеб пшеничный	40	4.91	1.71	33.45	172.00
34		Фрукт	100	0.40	0.40	10.30	44.00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
21		Суп картофельный с бобовыми	200	8.00	4.42	31.82	201.67
33		Рис отварной	150	4.61	4.25	45.63	265.68
2		Голубцы п\ф	100	10,5	14.00	8,00	200.00
18		Напиток апельсиновый	200	0.14	0.04	42.3	97.58
7		Хлеб пшеничный	60	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	710				
		Итого за день	1250	56,49	33,13	253.05	1496,81
	8	Завтрак					

14		Каша ячневая молочная смаслом	200	7.68	9.68	8.16	265.68
1		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
7		Хлеб пшеничный	40	4.91	1.71	33.45	172.00
34		Фрукт	100	0.40	0.40	10.30	44.00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
26		Суп с рыб.консервов(сайра)	200	6.89	6.72	11.47	133.80
30		Макар.изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45
31		Гуляш из мясной консервы/Говяжья/	100	23,80	19,52	5,74	203,00
8		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.00	19.8	81.00
7		Хлеб пшеничный	60	4.91	1.71	33.75	172.00
		Итого за обед	710				
		Итого за день	1250	54,81	44,26	163,12	1267,93
	9	Завтрак					
19		Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес»с маслом	210	9.04	13.44	40.16	318.00
5		Какао напиток на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.20
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.75	172.00
34		Фрукт	100	0.40	0.40	10.30	44.00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
25		Борщ со сметаной	200	14.05	39.03	100.20	182.00
27		Плов с тушенкой	250	20,70	61,08	67,62	890,40
9		Компот из кураги	200	0.001	0.10	15.7	66.9
7		Хлеб пшеничный	60	4.91	1.71	33.75	172.00
		Итого за обед	710				
		Итого за день	1250	57,531	121,19	326,97	1990,50
	10	Завтрак					
22		Каша рисовая молочная с маслом	200	3.00	4.25	12.00	265.69
10		Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.00	6.7	27.9
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.45	172.00
34		Фрукт	100	0.40	0.40	10.30	44.00

		Итого за завтрак	540				
		Обед					
20		Суп картофельный с макар.изд.	200	2.15	2.27	13.71	83.80
29		Пельмени из п/ф промышленного производства	250	22,24	18,34	51.16	522,5
36		Компот из свежих фруктов	200	0.20	0.20	22.30	110.00
7		Хлеб пшеничный	60	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	710				
		Итого за день	1250	38,11	28,88	183,07	1397,89

Использовались материалы сборника

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной « Хлебпродинформ» Москва 2004г

2. « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П.2007г