

**Примерное 10 дневное меню для питания детей 11-17 лет в
МБОУ «Болтутинская СШ»**

Утверждаю:
Директор школы
Антипова И.Ю.
« 31 » 08 2021 г.

	№ рецепта по сборнику		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор- сть
			грамм	грамм	грамм	грамм	ккал.
1 день		Завтрак					
	5412м	Плов с курицей	210 / 36	35	11	45	157
	943	Чай с сахаром	200	0	0	25	94
		Хлеб ржано-пшеничный	26	2	1	12	29
	43	Салат из белокочанной	112	1		5	
		Фрукты свежие (банан)	169				
		ИТОГО		38	12	87	280
2 день		Завтрак					
	345	Жаркое по домашнему	185 / 11	40	11	46	437
	943	Чай с сахаром	200	0	0	25	94
		Хлеб ржано-пшеничный	25	3	1	23	45
	54-4з- 2020	Овощи в нарезке (перец болгарский)	51	1	0	2	12
		Печенье	80				
		ИТОГО		44	12	96	588
3 день		Завтрак					
	54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая / биточки мясные	150 / 92	12	11	54	358
	868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94
		Хлеб ржано-пшеничный	26	3	1	23	45
		Салат из свеклы отварной	80	1	4	6	61
		Печенье (овсяное)	36				
		ИТОГО		16	16	108	558
4 день		Завтрак					
	54-7г- 2020	Рис припущенный	200	5	7	47	270
	376	Чай с сахаром	200	0	0	14	56

		Хлеб ржано-пшеничный	27	3	1	23	45
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	120	10	5	4	103
		Бутерброд с сыром	15 / 30				
		ИТОГО		18	13	88	474
5 день		Завтрак					
	54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10	13	48	354
	54-21гн-2020	Какао с молоком и сахаром	200	5	4	14	107
		Хлеб ржано-пшеничный	26	3	1	23	45
	54-19з-2020	Бутерброд с маслом	14 / 15	1	4	6	75
		Печенье овсяное	40				
		ИТОГО		19	22	91	581
6 день		Завтрак					
	204	Макаронны отварные с сыром	175	17	13	74	458
	350	Кисель	200	0	0	30	118
	гост	Хлеб ржано-пшеничный	26	2	0	12	22
	243	Сосиски отварные	63	9	23	2	247
	54-3з-2020	Помидоры в нарезке	51	0	0	2	56
	гост	Печенье (овсяное)	46				
		ИТОГО		56	36	118	845
7 день		Завтрак					
	55-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	8	26	194
	376	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	гост	Хлеб ржано-пшеничный	26	3	1	23	45
	245	Рыба припущенная	136	18	3	0	93
	54-13з-2020	Салат из отварной свеклы	100	1	4	6	61
	54-19з-2020	Бутерброд с маслом	14 / 10	0	8	0	75
		ИТОГО		26	24	69	524
8 день		Завтрак					
	171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	5	87	31	220
	768	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94
	гост	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1	23	45
		Голень куриная	120				
	43	Салат из свежей капусты	80	1	4	5	52
		ИТОГО		9	92	84	411

9 день		Завтрак					
	54-7г-20020	Рис припущенный	150	3	5	35	202
		Сок яблочно-виноградный	200				
	гост	Хлеб ржано-пшеничный	21	3	1	23	45
		Котлета (рыбки тресковые)	91				
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	90	1	4	5	52
		ИТОГО		7	10	63	299
10 день		Завтрак					
	54-4г-20020	Каша рассыпчатая гречневая	200	11	9	48	319
	376	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	гост	Хлеб ржано-пшеничный	21	3	1	23	45
		Котлета (куриная)	60				
	54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1	7	6	112
		Печенье	41				
		ИТОГО		15	17	91	532

При составлении меню были использованы:

- «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста» Новосибирск – 2021,
- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П.

Разработала шеф-повар

Азаренкова А.А.