

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КАЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

457 241, п.Калиновский, ул. Школьная, 1, тел. (8-351-69)58-2-04, kalinovkas@bk.ru
ОГРН 1027402036750, ИНН 7443004617



Утверждаю,

Директор школы: Ю.М.Батракова
Приказ № 104/1 от 21.08.2015

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ п/р/м.П.Могильного и В.А.Тутельяна

М: ДеЛипринг, 2011, 2015.

10-тидневное меню 7-11 лет

12 лет и старше

Первая неделя

Понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье		Итого			
наимен	выход	Б	Ж	У	Ккал	наимен	выход	Б	Ж	У	Ккал	наимен	выход	Б	Ж	У	Ккал
16 Каша "Дружба"	200	6,32	8,96	35,09	250,1	16 Каша "Дружба"	200	6,32	8,96	35,09	250,1	16 Каша "Дружба"	200	6,32	8,96	35,09	250,1
8 Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	376 Чай с сахаром	200	0,2	0	14	70,33	8 Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14 Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	8 Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	14 Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
377 Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	14 Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	377 Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
338 Яблоко свежее	200	0,48	0,48	11,76	56,24	Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76	338 Яблоко свежее	200	0,48	0,48	11,76	56,24
Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76	Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76	Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76
386 Йогурт	100	2,9	2,5	4	50	Итого	510	16,28	25,62	75,34	765,41	386 Йогурт	100	2,9	2,5	4	50
Итого	817	19,59	28,62	114,83	863,32												
Вторник						Вторник											
215 Омлет натуральный	150	18,99	28,32	3,51	345,9	202 Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	215 Омлет натуральный	150	18,99	28,32	3,51	345,9
8 Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	8 Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	8 Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22
Зеленый горошек	50	1,86	0,12	3,9	24,2	268 Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	Зеленый горошек	50	1,86	0,12	3,9	24,2
50 отварной/консервированный	10	0,06	8,2	0,1	75	20 Соус	40	0,77	2,24	6,09	47,34	50 отварной/консервированный	10	0,06	8,2	0,1	75
14 Масло сливочное	200	3,17	2,68	15,95	100,6	376 Чай с сахаром	200	0,2	0	14	70,33	14 Масло сливочное	200	3,17	2,68	15,95	100,6
379 Кофейный напиток	120	0,94	0,2	24,11	107,48	338 Яблоко свежее	200	0,48	0,48	11,76	56,24	379 Кофейный напиток	120	0,94	0,2	24,11	107,48
341 Апельсин	100	2,9	2,5	4	50	Итого	740	25,53	21,13	84,3	705,58	341 Апельсин	100	2,9	2,5	4	50
386 Йогурт	680	30,99	43,09	57,87	810,4							386 Йогурт	680	30,99	43,09	57,87	810,4
Итого												Итого					

Среды										Среды							
245	Рыба припущенная с овощами	90	6,12	9,13	2,52	63				82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,6	5,12	10,93	138,75	
312	Картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25				300	Мясо (говядина) отварное	80	11,1	9,34	0	128,8	
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2				376	Чай с сахаром	200	0,2		14	70,33	
8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22				8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75					Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76	
338	Груша свежая	150	0,48	0,37	11,76	54,6					Итого	580	23,6	22,92	73,61	707,86	
	Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76											
	Итого	700	19,46	27,36	96,51	794,03											

Четверг																	
438	Плов с мясом	200	25,94	22,07	35,96	446				165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,8	
71	Помидор свежий	50	1	0,4	2,3	21				268	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	
71	Огурцы свежие	50	1	0,04	2,3	21				20	Соус	95	0,77	2,24	6,09	47,34	
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2				8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22				376	Чай с сахаром	200	0,2		14	70,33	
15	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54,6					Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76	
	Ковдиг. изделие (поколад)	50									Итого	645	34,85	28,34	123,11	960,2	
	Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76											
	Итого	665	44,64	37,12	114,73	1057,78											

Пятница																
204	Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,02	8,7	35,315	274				312	Картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25
8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22				268	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75				20	Соус	40	0,77	2,24	6,09	47,34
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2				8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22
338	Яблоко свежее	200	0,48	0,48	11,76	56,24				376	Чай с сахаром	200	0,2		14	70,33
386	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50				338	Груша свежая	150	0,48	0,37	11,76	54,6
	Итого	760	15,57	20,95	82,235	656,66					Итого	690	23,13	16,43	74,3	645,49

Вторая неделя

	Понедельник	ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал	Понедельник	ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал
182	Каша рисовая молочная	200	5,86	7,12	33,11	258	688	200	5,49	5,28	16,33	139,85
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,6	300	80	11,1	9,34	0	128,8
8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	8	50	3,07	1,07	6,3	107,22
376	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	70,33	349	200	0,04	0	24,76	94,2
338	Груша свежая	150	0,48	0,37	11,76	54,6		530	19,7	15,69	47,39	470,07
	Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76						
386	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50						
	Итого	765	12,91	12,99	65,17	857,51						

Вторник

237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	29,9	21,26	34,8	389,6	202	150	4,79	3,93	30,62	211,7
8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	268	100	15,55	11,55	15,7	228,75
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	20	40	0,77	2,24	6,09	47,34
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	8	50	3,07	1,07	6,3	107,22
338	Банан	200	3	1,02	38	189	376	200	0,2	0	14	70,33
	Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76	338	200	0,48	0,48	11,76	56,24
	Итого	700	46,18	40,66	147,07	1168,78		740	24,86	19,27	84,47	721,58

Среда

137	Рагу из овощей с мясом птицы	200	6,02	7,77	27	137,22	95	200	6,43	8,7	12,95	165,59
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	300	80	11,1	9,34	0	128,8
8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	8	50	3,07	1,07	6,3	107,22
71	Огурец свежий	50	1	0,4	2,3	21	376	200	0,2	0	14	70,33
71	Помидор свежий	50	1	0,4	2,3	21		50	6,63	7,39	42,38	262,76
	Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76		580	27,43	26,5	75,63	734,7
386	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50						
	Итого	700	20,66	19,53	109,04	693,4						

Четверг

Четверг

202	Макаронны отварные	150	4,79	4,59	30,62	211,7	165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,8
268	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
20	соус	40	0,77	2,24	6,09	47,34	20	Соус	40	0,77	2,24	6,09	47,34
8	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	масло слив.	10	0,06	8,2	0,1	75	376	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	70,33
379	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116		Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76
338	Яблоко свежее	120	0,3	0,2	13,7	56,24		Итого	590	34,67	28,34	123,11	960,2
	Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76							
	Итого	720	32,57	37,24	137,29	1105,01							

Пятница

Пятница

268	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	438	Плов с мясом курицы	200	20,3	17	35,69	377
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,8	8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	71	Огурец свежий	50	1	0,4	2,3	21
8	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	71	Помидор свежий	50	1	0,4	2,3	21
376	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	70,33	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
71	Огурец свежий	50	1	0,4	2,3	21	341	Мандарины	150	0,94	0,2	24,11	107,48
71	Помидор свежий	50	1	0,4	2,3	21		Итого	700	26,35	19,07	95,46	727,9
341	Мандарины	150	0,94	0,2	24,11	107,48							
	Булочка домашняя	50	6,63	7,39	42,38	262,76							
	Итого	810	36,9	35,3	145,83	1137,34							