

При соблюдении технологических режимов при приготовлении блюд и изделий, обеспечение безопасности пищи для потребителя

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МКОУ «Куйбышевская СОШ» и ее филиалы «Усть – Пустынская СОШ», «Чинетинская СОШ» Краснощековского района Алтайского края Возрастная категория 7-11 лет, сезон: осенне-зимний

(1-4 классы)

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	П	Ккал		
			белки	жиры	углеводы	IKAJI
,	1 НЕДЕЛЯ					
	понедельник					
54-16м	Тефтели мясные	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-4Γ	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
54-23	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	итого:	520	21,9	15,62	67,68	529,9
	ВТОРНИК					
	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-11p	Рыба, тушенная с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	Какао на сгущенном молоке (с		3,5	3,3	22,3	133,4
54-22гн	сахаром)	200				
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	67,68 4,1 4,4 19,8	127,8
	итого:	530	21,1	19,42	69,48	570,7
	СРЕДА					
54-2c	Борщ с капустой и картофелем	250	5,88	6,2	12,65	137,95
	Кисель	200	-	-	36	118
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
54-13	Винегрет овощной 60 0,6 5,3 4,1 Рыба, тушенная с овощами 70 9,6 5,2 4,4 Картофельное пюре 150 3,2 5,2 19,8 Какао на сгущенном молоке (с сахаром) 200 3,5 3,3 22,3 Хлеб пшеничный 50 4,20 0,42 18,88 СРЕДА Борщ с капустой и картофелем 250 5,88 6,2 12,65 Кисель 200 - - 36	107,5				
	Банан	100	1,5	0,5	21	178
	итого:	630	18,58	15,92	88,53	669,25
	ЧЕТВЕРГ					
54-33	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12м	Плов из птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6

54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
	итого:	510	32,7	8,62	74,18	536,2
	ПЯТНИЦА					
	Булочка к чаю	100	12,3	4	54,4	240
54-24к	Каша пшенная с маслом	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
	итого:	550	25,1	14,52	117,58	670,6

Наименование блюд 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Салат из свежей капусты Котлета	порции 60 75	белки 1,6	жиры 6,1	углеводы	Ккал
понедельник Салат из свежей капусты Котлета		1,6	6.1		
Салат из свежей капусты Котлета		1,6	61		
Котлета		1,6	6.1		
	75		0,1	6,2	85,7
Marcanavilla attentività a Magrati	13	13,7	13,1	12,4	221,3
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
итого:	535	25,1	24,52	76,78	658,4
вторник					
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Чай с сахаром Хлеб пшеничный итого: вторник Салат из свеклы отварной Гуляш Картофельное пюре Хлеб пшеничный	Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 50 итого: 535 ВТОРНИК Салат из свеклы отварной 60 Гуляш 80 Картофельное пюре 150 Хлеб пшеничный 50	Чай с сахаром 200 0,2 Хлеб пшеничный 50 4,20 итого: 535 25,1 ВТОРНИК 60 0,8 Салат из свеклы отварной 60 13,5 Гуляш 80 3,2 Картофельное пюре 150 3,2 Хлеб пшеничный 50 4,20	Чай с сахаром 200 0,2 0 Хлеб пшеничный 50 4,20 0,42 итого: 535 25,1 24,52 ВТОРНИК 0,8 2,7 Салат из свеклы отварной 60 0,8 2,7 13,5 13,1 Гуляш 80 3,2 5,2 Картофельное пюре 150 3,2 5,2 Хлеб пшеничный 50 4,20 0,42	Чай с сахаром 200 0,2 0 6,5 Хлеб пшеничный 50 4,20 0,42 18,88 итого: 535 25,1 24,52 76,78 ВТОРНИК Салат из свеклы отварной 60 0,8 2,7 4,6 Гуляш 80 13,5 13,1 3,2 Картофельное пюре 150 3,2 5,2 19,8 Хлеб пшеничный 50 4,20 0,42 18,88

	итого:	540	22,2	21,42	66,28	579,4
	СРЕДА					
53-193	Масло сливочное порц	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-7c	Суп лапша	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Какао на сгущенном молоке (с		3,5	3,3	22,3	133,4
54-22гн	сахаром)	200				
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
54-13	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
	итого:	540	21,25	23,2	0,1 23,13 22,3 18,88	584,3
	ЧЕТВЕРГ					
54-21м	Птица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
	Каша гречневая рассыпчатая с		8,3	6,3	36	233,7
54-4Γ	маслом	150				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	0,1 23,13 22,3 18,88 0 64,41 0,9 36 6,5 18,88 1,5 63,78 4,3 12,4 36,5 36	127,8
54-23	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	итого:	540	38,9	8,72	63,78	520,6
	ПЯТНИЦА					
54-113	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-6м	Биточки	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	Кисель	200	-	-	36	118
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
	итого:	535	22,2	24,42	108.08	7

При составлении использован: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. Новосибирск 2022