



Утверждаю:
Директор МБОУ
«Баракханская СОШ»
Ербанов Т.О. *Т.О. Ербанов*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАРАГХАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

10-дневное меню для питания детей на 2023-2024 учебный год

Возраст: с 7 лет до 12 лет

**у. Баракхан
2023_2024 г.**

Утверждаю: Директор  Ербанов Т.О.



Неделя первая

День понедельник

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рыбный из консервов	250	8,6	8,41	14,33	172,25		
	гарнир макароны	180	7,36	6,02	33,9	293,4		
	тефтели	90	14,72	16,13	18,62	250,87		
	хлеб пшеничный 1с	50	6,76	0,82	50	117,33		
	чай с сахаром	200	0,2	0,2	9,2	27,6		
	банан	100	1,5	0,5	19	94,5		
ИТОГО за 1 день:			39,14	32,08	145,05	955,95		

Неделя первая

День вторник

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп борщ	250	2,6	5,12	10,93	138,75		
	гарнир гречка	180	0,68	115,48	1,24	317,21		
	котлеты мясные	90	14,9	12,46	11,3	228,71		
	хлеб пшеничный 1с	50	6,76	0,82	50	117,33		
	чай с сахаром	200	0,2	0,2	9,2	27,6		
	груша	100	0,4	0,3	9,8	68,26		
ИТОГО за 1 день:			25,54	134,38	92,47	897,86		

Неделя первая

День среда

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75		
	Картофельное пюре	180	3,8	6,3	25,7	174,8		
	гуляш из отварного мяса	90	12,51	9,89	3,6	182,25		
	хлеб пшеничный 1с	100	6,76	0,82	50	117,33		
	компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	
	банан	150	2,25	0,75	28,5	141,75		
ИТОГО обед:			31,59	23,09	151,76	865,68		

Неделя первая

День четверг

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп щи	250	2,57	5,15	7,9	124,75		
	гарнир макароны	180	7,36	6,02	33,9	293,4		
	котлеты рыбные	90	16,2	9,18	7,63	194,96		
	хлеб пшеничный 1с	100	6,76	0,82	50	117,33		
	напиток из шиповника	200	0,426	0,014	22,887	94,5	0,02	
	груша	100	0,4	0,3	9,8	68,26		
ИТОГО за 1 день:			33,72	21,48	132,12	893,20		

неделя : первая

День: пятница

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,16	6,21	26,11	159,17		
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	209,7		
	Биточки мясные	90	5,85	11,92	3,88	189,9		
	хлеб пшеничный I с	50	6,76	0,82	50	117,33		
	чай с молоком	200	2,02	2,7	31,8	81		
Яблоко	100	0,17	0,4	14,7	88,2			
ИТОГО за 1 день:			25,34	28,49	170,50	845,30		

неделя : первая

День: суббота

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	суп крестьянский с пшеном	250	1,75	4,57	8,3	81,39		
	мясо тушеное с овощи	180	17	15,93	13,23	252,6		
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		
	хлеб пшеничный I с	100	6,76	0,82	50	117,33		
	Яблоко	200	0,34	0,8	29,4	176,4		
ИТОГО за 1 день:			29,37	25,84	126,42	772,92		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рыбный из консервов	250	8,6	8,41	14,33	172,25		
	гарнир макароны	180	7,36	6,02	33,9	293,4		
	тефтели	90	14,72	16,13	18,62	250,87		
	хлеб пшеничный I с	100	6,76	0,82	50	117,33		
	чай с сахаром	200	0,2	0,2	9,2	27,6	0,02	
банан	100	1,5	0,5	19	94,5			
ИТОГО за 1 день:			39,14	32,08	145,05	955,95		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп борщ	250	2,6	5,12	10,93	138,75		
	гарнир гречка	180	0,68	115,48	1,24	317,21		
	котлеты мясные	90	14,9	12,46	11,3	228,71		
	хлеб пшеничный I с	100	6,76	0,82	50	117,33		
	чай с сахаром	200	0,2	0,2	9,2	27,6		
груша	100	0,4	0,3	9,8	68,26			
ИТОГО за 1 день:			25,54	134,38	92,47	897,86		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75		
	Картофельное пюре	180	3,8	6,3	25,7	174,8		
	гуляш из отварного мяса	90	12,51	9,89	3,6	182,25		
	хлеб пшеничный I с	100	6,76	0,82	50	117,33		
	компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	
	банан	150	2,25	0,75	28,5	141,75		
ИТОГО за 1 день:			31,59	23,09	151,76	865,68		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп щи	250	2,57	5,15	7,9	124,75		
	гарнир макароны	180	7,36	6,02	33,9	293,4		
	котлеты рыбные	90	16,2	9,18	7,63	194,96		
	хлеб пшеничный I с	50	6,76	0,82	50	117,33		
	напиток из шиповника	200	0,426	0,014	22,887	94,5	0,02	
	груша	100	0,4	0,3	9,8	68,26		
ИТОГО за 1 день:			33,72	21,48	132,12	893,20		

неделя : вторая

День: пятница

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,16	6,21	26,11	159,17		
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	209,7		
	Биточки мясные	90	5,85	11,92	3,88	189,9		
	хлеб пшеничный I с	50	6,76	0,82	50	117,33		
	чай с молоком	200	2,02	2,7	31,8	81		
	Яблоко	100	0,17	0,4	14,7	88,2		
ИТОГО за 1 день:			25,34	28,49	170,50	845,30		

неделя : вторая

День: суббота

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	суп крестьянский с пшеном	250	1,75	4,57	8,3	81,39		
	мясо тушеное с овощи	180	17	15,93	13,23	252,6		
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		
	хлеб пшеничный I с	100	6,76	0,82	50	117,33		
	Яблоко	200	0,34	0,8	29,4	176,4		
	ИТОГО за 1 день:			5,61	9,09	63,19	772,92	