

г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Половинская средняя
общеобразовательная школа»


Г.К.Зими́на.
« 02 » сентября 20 14 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МОУ «Половинская средняя общеобразовательная школа»

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ

Возрастная категория: 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ПЕРИОД: круглогодично

(Сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания г. Пермь 2008)

завтрак 11лет и старше
1ДЕНЬ

№ рецеп	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
491	каша геркулесовая с маслом	200	576,98	16,09	15,54	95,03
247	бутерброд(с сыром или с маслом)	70	153	6,7	9,5	9,9
496	какао с молоком	200	186	5	4,4	31,7
516	иогурт	100	100	5,8	5,0	8,0
108	хлеб пшеничный	40	52.2	1.98	0.36	10
109	хлебржано-пшеничный	30	117	0.9	1.1	25.76

ЗАВТРАК

3 день

№ рец	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
367	гуляш из говядины	80	148	13,7	14,6	2,8
291	макароны отварные	180	193,2	7,54	0,9	36,72
108	пшеничный	40	94	3.04	3.032	19.7
109	ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10
503	кисель	200	56,85	0,96	0	20,81
106	нарезка из свежих помидор	50	12	0,55	0,1	1,9
588	кондитерка	30	117	0.9	1.1	25.76

ЗАВТРАК

4 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
250	каша манная с маслом	200/10	209,56	5,9	8,9	26,7
93	бутерброд с маслом (2 вариант)	30	47	0,1	0,1	7,5
108	пшеничный	40	94	3.04	3.032	19.7
109	ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10
112	фрукты	100	43	0.9	0.2	8.1
494	чай с сахаром и с лимоном	200	61	0.1	0	15.2

ЗАВТРАК

2 день

№ рец	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
406	Плов из отварной курицы	210	209.55	8,56	14.12	31.52
106	огурцы +помидоры	100	153	6.7	9.5	9.9
509	компот из яблок с лимоном	200	103	0,3	0,2	25,1
108	хлеб -ржаной	40	94	3.04	3.032	19.7
109	ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

ЗАВТРАК
5 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
369	жаркое по домашнему с мясом	200	344,54	23,6	21	15
7	салат из моркови с маслом	100	132	0	10,1	9,1
108	пшеничный	40	94	3.04	3.032	19.7
109	ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10
519	напиток из шиповника	200	97	0.7	0.3	22.8
590	кондитерка	30	117	0,9	1,1	25,76

	ЗАВТРАК					
	6 ДЕНЬ					
№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
342	рыба тушенная в сметане с овощами	100	97	9,7	5,2	2,9
106	нарезка огурцы порционно	100	7	0.4	0.05	1.25
108	ХЛЕБ пшеничный	40	94	3.04	3.032	19.7
109	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10
414	рис отварной	180	272,8	4,92	8,1	45,08
518	сок разливной	200	103	0.3	0.2	25.1

ЗАВТРАК
8 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
237	каша гречневая рассыпчатая	180	253.05	8.55	7.845	37.08
76	винегрет	100	130	1.3	10.8	6.8
108	ХЛЕБ пшеничный	40	94	3.04	3.032	19.7
109	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10
381	котлета с подливом	100	228.8	14.24	14	11.44
112	банан	100	96	1.5	0.5	21
501	кофейный напиток на молоке	200	94	3.04	0.32	19.7

ЗАВТРАК

9 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
258	каша пшенная на молоке с маслом	200/10	209,55	5	4,4	37,1
90	бутерброд с сыром	70	153	6,7	9,5	9,9
108	ХЛЕБ пшеничный	40	94	3.04	3.032	19.7
109	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10
517	йогурт	100	174	10	6,4	17
494	чай с сахаром и с лимоном	200	61	0.1	0	15.2
590	кондитерка	30	117	0.9	1.1	25.76

ЗАВТРАК

10 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
238	гречка отварная с луком	180	253,5	8,55	7,9	37,08
707	огурец соленый	100	135	1.6	10.1	9.6
108	ХЛЕБ пшеничный	40	94	3.04	3.032	19.7
109	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10
381	биточки	100	228,8	14,24	14	11,44
590	кондитерка	30	117	0,9	1,1	25,76
510	напиток апельсиновый	200	93		0.2	22.2

	ЗАВТРАК 11 и старше					
	7 ДЕНЬ					
№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
366	бефстроганов	100	291	22.7	20.7	3.6
291	макароны готварные	180	173.8	0.68	0.81	34.85
62	салат из моркови с курагой	100	68	1.6	0.1	5.1
503	кисель	200	56.85	0.96	0	20.85
108	хлеб пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
109	хлеб ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10
112	фрукты					

ЗАВТРАК 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 день	2 день	3т день	4 день	5 день
каша геркулесовая с маслом	Плов из отварной курицы	гуляш из говядины	каша манная с маслом	жаркое по домашнему с мясом
бутерброд(с сыром или с маслом)	огурцы +помидоры	макароны отварные	бутерброд с маслом (2 вариант)	салат из моркови с маслом
какао с молоком	компот из яблок с лимоном	пшеничный	пшеничный	пшеничный
кефир,иогурт,ряженка	хлеб -ржаной	ржано-пшеничный	ржано-пшеничный	ржано-пшеничный
пшеничный	ржано-пшеничный	кисель	фрукты	напиток из шиповника
ржано-пшеничный	сок	нарезка из свежих помидор	чай с сахаром и с лимоном	кондитерка
		кондитерка		

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
рыба тушенная в сметане с овощами	бефстроганов	каша гречневая рассыпчатая	каша пшенная на молоке с маслом	гречка отварная с луком
нарезка огурцы порционно	макароны готварные	винегрет	бутерброд с сыром	огурец соленый
ХЛЕБ пшеничный	салат из моркови с курагой	ХЛЕБ пшеничный	ХЛЕБ пшеничный	ХЛЕБ пшеничный
ХЛЕБ ржано-пшеничный	кисель	ХЛЕБ ржано-пшеничный	ХЛЕБ ржано-пшеничный	ХЛЕБ ржано-пшеничный
рис отварной	хлеб пшеничный	котлета с подливом	йогурт	биточки
сок разливной	хлеб ржано-пшеничный	банан	чай с сахаром и с лимоном	кондитерка
	фрукты	кофейный напиток на молоке		напиток апельсиновый