

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОГОЙТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им.В.С.АНИЩЕНКО»**

671633, Республика Бурятия, Курумканский район. с. Могойто, ул.Школьная 1, тел/факс 8(30149)96434

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Могойтинская СОШ им. В.С.

Анищенко»

Шерстнева Е.П.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОГОЙТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им.В.С. АНИЩЕНКО»**

10 – дневное меню для питания детей в возрасте от 12 лет и старше

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий
Общественного питания, по ред. М. П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2012г**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Выход в блюда (в гр.)	Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,6	4,8	28,14	161,29		№112
	Рис отварной	180	4,32	4,96	34,97	191		№304
	Гуляш из говядины	100	14,5	16,79	2,89	221		№260
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		№7
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15,0	60,00		№376
	Яблоко	100	0,60	0,60	14,7	70,30		№338
	Итого обед:	880	28,39	28,25	111,5	782,07		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий
Общественного питания, по ред. М. П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2012г**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Выход в блюда (в гр.)	Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	12,03	5,7	46,94	303,22		№82
	Жаркое по-домашнему	250	18	21,3	24	342,5		№259
	Бутерброд с сыром	50/20	2,3	0,9	15,8	78,48		№7
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,7	№349
	Фрукт груша	100	0,4	0,3	10,3	47		№338
	Итого обед:	850	32,77	28,2	121,8	865,4		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Выход в блюда (в гр.)	Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с горохом	250	6,49	5,91	31,04	195,62		№102
	Макаронные изделия отварные	180	8,46	9,95	25,32	209		№203
	Биточки	100	9,33	10,29	22,14	194		№246
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		№7
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		№374
	Итого обед:	780	28,1	28,4	110,2	758,1		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Выход в блюда (в гр.)	Б	Ж	У			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,6	5,51	26,6	210,6		№88
	Рагу из говядины	250	17,6	22,64	25,72	305,4		№263
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		№7
	Компот из кураги	200	1	0,08	44,68	184,64	0,7	№376
	Итого обед:	750	28,5	29,13	112,8	779,12		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий
Общественного питания, по ред. М. П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2012г**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Выход в блюда (в гр.)	Б	Ж	У			
Обед	Рассольник Ленинградский	250	4,7	9,2	50,2	189,5		№94
	Картофельное пюре	180	5,08	4,33	22,13	225,7		№312
	Поджарка из говядины	90	15,88	13,41	5,67	284,13		№251
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		№7
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		№374
	Итого обед:	770	29,48	29,19	109,7	858,81		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий
Общественного питания, по ред. М. П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2012г**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Выход в блюда (в гр.)	Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	5,6	4,8	28,14	161,29		№112
	Плов (говядина)	250	21,14	25,1	42,5	396		№244
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		№7
	чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0,07	№376
	Фрукт груша	100	0,4	0,3	10,3	47		№338
	Итого обед:	850	29,97	31,1	106,61	724,37		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Выход в блюда (в гр.)	Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	12,03	5,7	46,94	303,22		№82
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	6,2	31,84	231,86		№302
	Котлета мясная	100	10,4	12,8	10,2	205		№268
	Соус красный основной	80	0,77	2,24	6,09	47,34		№833
	Кисель	200	0,11	0,072	19,8	110,4	0,07	№360
	Итого обед:	810	33,21	27,01	114,87	897,82		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Выход в блюда (в гр.)	Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с горохом	250	6,49	5,91	31,04	195,62		№102
	Макаронные изделия отварные	180	8,46	9,95	25,32	209		№203
	Биточки	100	9,33	10,29	22,14	194		№246
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		№7
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		№374
	Итого обед:	780	28,1	28,4	110,2	758,1		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий
Общественного питания, по ред. М. П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2012г**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Выход в блюда (в гр.)	Б	Ж	У			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,6	5,51	26,6	210,6		№88
	Рагу из говядины	250	17,6	22,64	25,72	305,4		№263
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		№7
	Компот из кураги	200	1	0,08	44,68	184,64	0,7	№376
	Итого обед:	750	28,5	29,13	112,8	779,12		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий
Общественного питания, по ред. М. П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2012г**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Выход в блюда (в гр.)	Б	Ж	У			
Обед	Рассольник Ленинградский	250	4,7	9,2	50,2	189,5		№94
	Жаркое по-домашнему	250	18	21,3	24	342,5		№259
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		№7
	Кисель	200	0,11	0,072	19,8	110,4	0,07	№360
	Банан	100	1,5	0,5	8,9	96		№338
	Итого обед:	850	26,61	31,97	118,7	816,88		