

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 7 лет до 11 лет.

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий

Общественного питания, по ред. М. П. Мозильного, 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	200	2,69	2,84	17,14	139,6		
	Рис отварной	180	2,4	2,88	25,02	135,7		
	Биточки мясные	90	15,55	11,55	15,7	228,75		
	Соус красный основной	80	0,77	2,24	6,09	47,34		
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	64,0		
	Яблоко	100	0,17	0	14,7	88,2		
	Итого обед:		24,08	20,41	108,45	782,07		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий

Общественного питания, по ред. М. П. Мозильного, 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 борщ	200	1,81	4,91	5,5	102,50		
	Овощное рагу	180	16,2	12,38	11,3	228,0		
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,80	78,48		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,5	94,2	0,2	
	Банан	100	1,5	12,15	1,7	110		
	Итого обед:		21,85	30,34	48,8	613,18		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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 картофельный с горохом	200	9,83	8,88	16,8	169,34		
	Гарнир макароны	180	8,77	9,35	57,93	336,51		
	Гуляш из отварного мяса	100	12,55	12,99	4,01	182,25		
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	14,0	16,4		
	Мандарин	100	0,17	0	14,7	88,2		
	Итого обед:		35,02	33,72	123,24	871,18		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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 щи из свежей капусты и картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8		
	Гарнир гречка	180	5,75	4,06	18,56	162,5		
	Тефтели мясные	90	11,78	12,91	14,9	223,0		
	Соус красный основной	80	0,77	2,24	6,09	47,34		
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,80	78,48		
	Кисель	200	0,0	0,0	18,0	60,0	0,2	
	Банан	100	1,5	12,15	1,7	110		
	Итого обед:		23,5	36,17	81,84	749,12		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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 рассольник	200	2,7	7,2	13,35	123,9		
	Мясо тушеное с овощами	180	16,2	12,38	11,3	228,0		
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	14,0	16,4		
	Яблоко	100	0,17	0	14,7	88,2		
	Итого обед:		22,74	32,63	66,91	634,58		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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	200	2,69	2,84	17,14	139,6		
	Рис отварной	180	2,4	2,88	25,02	135,7		
	Биточки мясные	90	15,55	11,55	15,7	228,75		
	Соус красный основной	80	0,77	2,24	6,09	47,34		
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	64,0		
	Яблоко	100	0,17	0	14,7	88,2		
	Итого обед:		24,08	20,41	108,45	782,07		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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 борщ	200	1,81	4,91	5,5	102,50		
	Овощное рагу	180	16,2	12,38	11,3	228,0		
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,80	78,48		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,5	94,2	0,2	
	Банан	100	1,5	12,15	1,7	110		
	Итого обед:		21,85	30,34	48,8	613,18		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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 картофельный с горохом	200	9,83	8,88	16,8	169,34		
	Гарнир макароны	180	8,77	9,35	57,93	336,51		
	Гуляш из отварного мяса	100	12,55	12,99	4,01	182,25		
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	14,0	16,4		
	Мандарин	100	0,17	0	14,7	88,2		
	Итого обед:		35,02	33,72	123,24	871,18		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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 щи из свежей капусты и картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8		
	Гарнир гречка	180	5,75	4,06	18,56	162,5		
	Тефтели мясные	90	11,78	12,91	14,9	223,0		
	Соус красный основной	80	0,77	2,24	6,09	47,34		
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,80	78,48		
	Кисель	200	0,0	0,0	18,0	60,0	0,2	
	Банан	100	1,5	12,15	1,7	110		
	Итого обед:		23,5	36,17	81,84	749,12		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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 рассольник	200	2,7	7,2	13,35	123,9		
	Мясо тушеное с овощами	180	16,2	12,38	11,3	228,0		
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,8	78,48		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	14,0	16,4		
	Яблоко	100	0,17	0	14,7	88,2		
	Итого обед:		22,74	32,63	66,91	634,58		