

Согласовано

Зам. Начальника ТО Роспотребнадзора

В Баргузинском районе

З.В. Марактаев



Утверждаю:

Директор МОУ «ТСОШ № 1»

Карбаинова Л.Л.



Примерное десятидневное меню

С 5 по 11 класс.

Технологические карты.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / авт. – сост. А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко – Н; ООО «Издательство Арий», М: ИКТЦ «Лада», 2008-680 ил.

№ Реце птуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
	Завтрак					
	Каша рисовая	150/10/10	229,4	5,54	9,03	32,5
	Какао с молоком	200	109,49	2,86	2,88	19,21
	Пряник шоколадный	30	340,44	4,88	4,74	67,33
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Итого:		766,33			
	Обед:					
	Пельмени отварные	250	202,7	10,4	12,6	2,4
	Рис, соус	150/30	331,92	6,36	11,6	53,46
	Колбаса отварная	50	126,6	8,3	14,9	0,16
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Итого:		808,22			
	Итого за день:		1574,55			

№ Реце птуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
2 день						
	Завтрак					
	Гречка, соус	150/30	614,83	0,92	66,02	4,08
	Сосиска отварная	50	247,15	8,69	22,84	1,8
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб с сыром	50/20	153,0	6,7	9,5	9,9
	Итого:		1074,98			
	Обед:					
	Рассольник с мясом	250	85,0	1,65	4,16	1,24
	Пюре картофельное, соус	150/30	207,47	2,88	18,57	7,25
	Тефтели мясные	40	126,6	10,6	14,9	0,16
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Итого:		566,07			
	Итого за день:		1641,05			

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
3 день						
	Завтрак					
	Макаронные изд. Соус	150/30	144,9	7,3	8,3	45,1
	Котлета мясная	60	171,6	10,6	10,5	8,5
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Печенье сливочное	30	250,2	4,5	5,88	44,64
	Итого:		713,7			
	Обед:					
	Борщ с мясом	250	76,0	1,46	4,0	8,52
	Плов с колбасой	150	214,34	14,14	11,7	13,97
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Итого:		437,34			
	Итого за день:		1151,04			

№ Реце птуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
4 день						
	Завтрак					
	Пюре картофельное, соус	150/30	207,47	2,88	18,57	7,25
	Рыба припущенная	70	89,85	4,68	4,31	5,7
	Кисель плодоваягодный	200	122,0	1,4	0	29,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Сухарь сливочный	20	406,0	8,6	11,1	66,7
	Итого:		912,32			
	Обед:					
	Суп гороховый	250	100,5	2,29	4,46	9,92
	Перловка, соус	150/30	109,0	3,1	0,4	22,2
	Гуляш из говядины	40	297,0	20,6	22,0	4,2
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Итого:		653,5			
	Итого за день:		1565,82			

№ Реце птуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
5 день						
	Завтрак					
	Плов с колбасой	150	214,34	14,14	11,7	13,97
	Кофейный напиток	200	55,35	1,2	1,37	10,27
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Конфета	20	569,0	6,2	30,7	53,9
	Итого:		925,69			
	Обед:					
	Щи с мясом	250	76,0	1,46	4,0	0,6
	Макаронные изд. Соус	150/30	144,9	7,3	8,3	45,1
	Сосиска отварная	50	247,15	8,69	22,84	1,8
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Итого:		615,05			
	Итого за день:		1540,74			

№ Реце птуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
6 день						
	Завтрак					
	Каша пшённая	150/10/10	128,9	2,7	5,41	18,43
	Какао с молоком	200	109,49	2,86	2,88	19,21
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Печенье сливочное	30	250,2	4,5	5,88	44,64
	Итого:		575,59			
	Обед:					
	Пельмени отварные	250	232,7	10,6	13,36	17,74
	Макаронные изд. Соус	150/30	144,9	7,3	8,3	45,1
	Котлета мясная	60	171,6	10,6	10,5	8,5
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный .	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Итого:		696,2			
	Итого за день:		1271,79			

№ Реце птуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
7 день						
	Завтрак					
	Рис, соус	150/30	331,92	6,36	11,6	53,46
	Сосиска отварная	50	247,15	8,69	22,84	1,8
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб с сыром	50/20	153,0	6,7	9,5	9,9
	Итого:		792,07			
	Обед:					
	Рассольник с мясом	250	85,0	1,65	4,16	10,24
	Пюре картофельное, соус	150/30	207,47	2,88	18,57	7,25
	Тефтели мясные	50	126,6	10,6	14,9	0,16
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Итого:		566,07			
	Итого за день:		1358,14			

№ Реце птуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
8 день						
	Завтрак					
	Гречка, соус	150/30	614,83	0,92	66,02	4,08
	Тефтели мясные	50	126,6	10,6	14,9	0,16
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Пряник шоколадный	30	340,44	4,81	4,74	67,35
	Итого:		1228,87			
	Обед:					
	Борщ с мясом	250	76,0	1,46	4,0	8,52
	Перловка с соусом	150/30	109,0	3,1	0,4	22,2
	Гуляш из говядины	40	297,0	20,6	22,0	4,2
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	3,3
	Итого:		629,0			
	Итого за день:		1857,87			

№ Реце птуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
9 день						
	Завтрак					
	Пюре картофельное, соус	150/30	207,47	2,88	18,57	7,25
	Котлета рыбная	60	113,0	13,9	2,1	9,6
	Кисель плодоваягодный	200	122,0	1,4	0	29,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Конфета	20	569,0	6,2	30,7	53,9
	Итого:		1098,47			
	Обед:					
	Суп гороховый	250	100,51	2,29	4,46	9,92
	Плов с колбасой	150	214,34	14,14	11,7	13,97
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Итого:		461,85			
	Итого за день:		1560,32			

№ Реце птуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
10 день						
	Завтрак					
	Макаронные изд. соус	150/30	144,9	7,3	8,3	45,1
	Колбаса отварная	50	126,6	8,3	14,9	0,16
	Кофейный напиток	200	55,35	1,2	1,33	10,27
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Сухарь ванильный	20	406,0	8,6	11,1	66,7
	Итого:		819,85			
	Обед:					
	Щи с мясом	250	76,0	1,46	4,0	8,52
	Гречка, соус	150/30	614,83	0,92	66,02	4,08
	Сосиска отварная	50	247,15	8,69	22,84	1,8
	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	87,0	3,3	0,6	16,7
	Итого:		1084,98			
	Итого за день:		1904,83			

Меню составила заведующая столовой: _____ Альмашова Е.С.