



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Бахтыбаево

С.П. Андриянов

«37» 08 » 2015 г.

Примерное перспективное меню для столовой МБОУ СОШ с. Бахтыбаево на 10 дней на 2015-2016 учебный год

Составлено по сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Часть 1; часть 2; 2014 г. (издание третье, переработанное и дополненное)

№	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день						
1.	Борщ с мясом	250	1,9	5,5	12	105
2.	Чай с сахаром	200	0,06	-	14,68	55,4
3.	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90
					Итого:	250,4
2 день						
1.	Каша «Дружба»	200	7,7	11,3	31,1	257
2.	Компот из сухофруктов	200	0,9	-	39,6	157
3.	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90
					Итого:	504
3 день						
1.	Салат из свежей капусты	100	1,5	3,6	7,4	67
2.	Картофельное пюре	150	4,1	6,6	26,9	186
3.	Чай с сахаром	200	0,06	-	14,68	55,4
4.	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4
					Итого:	398,8
4 день						
1.	Суп гороховый с мясом	250	6,7	4,2	19,5	144
2.	Лимонный напиток	200	0,1	-	24,2	93
3.	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4
					Итого:	327,4
5 день						
1.	Каша с пшеничной крупой	200	8,3	6,2	34,8	221
2.	Чай с сахаром	200	0,06	-	14,68	55,4
3.	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90
					Итого:	366,4
6 день						
1.	Щи из свежей капусты с мясом	250	2,1	5,6	7,3	88
2.	Компот из свежих яблок	200	0,9	-	39,6	157
3.	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4
					Итого:	335,4
7 день						
1.	Свекольник	100	1,0	6,9	4,8	76
2.	Гречка с маслом	150	9,5	7,7	38,2	264
3.	Чай с сахаром	200	0,06	-	14,68	55,4
					Итого:	395,4
8 день						
1.	Каша молочная рисовая	200	5,8	9,4	34,8	247
2.	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	109
3.	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4
					Итого:	446,4
9 день						
1.	Суп с перловой крупой с мясом	200	2,4	6,4	11,7	115
2.	Чай с сахаром	200	0,06	-	14,68	55,4
3.	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4
					Итого:	260,8
10 день						
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
2.	Компот из сухофруктов	200	2,4	-	41,4	171
3.	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4
					Итого:	412,4