

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ачитского городского округа
«Уфимская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю :
директор МКОУ АГО « Уфимская СОШ»
_____ Русинова Г.В.

**Примерное рекомендуемое 10 дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
обед 11 лет и старше**

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр питания 2006 г.
2. Сборник технологических карт, рецептурных блюд кулинарных изделий для школьного питания (издание пятое, переизданное). Часть 1,2. Уфа 2021 г.

5-11 класс

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	124,0	1,6	8,5	9,7
	1	10.1	Яйцо отварное	40	59,0	5,5	7,4	59,0
	Горячие блюда	205	Каша манная, молочная, жидкая	180/5	200,00	5,5	7,4	27,3
	Горячие напитки	302	Чай с лимоном и сахаром	200	38,0	0,2	0,0	9,3
Обед	Закуска		Горох консервированный	30	0,66	0,0	2,67	13,33
	1 блюдо	58	Борщ с капустой и картофелем	250	111,0	2,0	5,64	12,8
	2 блюдо	146	Пюре картофельное	200	187,0	4,1	6,3	26,7
	Мясное	132	Кура отварная с подливом	120	318,0	22,9	20,3	2,3
	Напиток	318	Напиток «Витошка»	200	60,0	0	0	15,8
	Хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123,0	4,0	1,0	24,0
	Хлеб	1,6	Хлеб ржаной	50	97,0	3,0	1,0	17,0

5-11 класс

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	50	131,6	2,34	5,6	14,62
	Горячие блюда	208	Каша пшеничная, молочная, жидкая	185	222,0	6,7	7,6	32,6
	Горячие напитки	304	Кофейный напиток молочный	200	94,0	2,9	2,8	14,9
			Печенье	40				
Обед	Закуска		Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,4
	1 блюдо	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,0	5,5	4,5	20,2
	2 блюдо	183	Каша гречневая, рассыпчатая	185	312,0	10,5	6,8	43,0
	Мясное	182 (248)	Тефтели из говядины с рисом	100	156,0	6,9	10,1	8,7
	Напиток	312	Напиток яблочно-лимонный	200	94,0	0,2	0,2	22,8
	Хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123,0	4,0	1,0	24,0
Хлеб	1,6	Хлеб ржаной	50	97,0	3,0	1,0	17,0	

5-11 класс

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	124,0	1,6	8,5	9,7
	Горячие блюда	191	Каша рисовая, молочная, вязкая	185	229,0	5,2	7,2	36,2
	Горячие напитки	306	Какао с молоком	200	96,0	3,3	3,1	13,6
Обед	Закуска		Огурец свежий	60	9,0	0,5	0,1	1,6
	1 блюдо	65	Суп картофельный с бобовыми	250	204,0	7,3	4,4	30,8
	2 блюдо	227	Макаронные изделия, отварные	185	233,0	6,5	4,4	40,0
	Мясное	92	Рыба запеченная в молочном соусе	100	141,0	12,0	8,9	2,9
	Напиток	314	Напиток клюквенный	200	9,7	0,1	0,0	24,4
	Хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123,0	4,0	1,0	24,0
	Хлеб	1,6	Хлеб ржаной	50	97,0	3,0	1,0	17,0
			Яблоко	200				

5-11 класс

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	50	131,6	2,34	5,6	14,62
	Горячие блюда	194	Каша ячневая, молочная, вязкая	185	228,0	5,2	7,2	32,2
	Горячие напитки	301	Чай с молоком и сахаром	200	62,0	1,6	1,5	11,3
		10,1	Яйцо отварное	40	62,80	3,86	4,28	0,32
Обед	Закуска		Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,7
	1 блюдо	73	Уха с крупой	200/30	118,0	10,2	2,8	12,1
	Мясное	98	Жаркое по-домашнему	180	312,0	18,2	18,2	17,6
	Напиток	319	Напиток из шиповника	200	127,0	0,7	0,3	29,0
	Хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123,0	4,0	1,0	24,0
		1,6	Хлеб ржаной	50	97,0	3,0	1,0	17,0

5-11 класс

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	129,1	2,03	8,6	0,44
	Горячие блюда	193	Каша гречневая, молочная , вязкая	185	247,0	8,5	8,2	32,7
	Горячие напитки	300	Чай с сахаром и лимоном	200	58,0	0,2	0,0	9,3
			Вафли весовые	50				
Обед	Закуска		Горох консервированный	30	0,66	0,0	2,67	13,33
	1 блюдо	56	Рассольник Ленинградский	250	123,0	2,4	5,0	15,7
	2 блюдо	8,2	Рис припущенный	200	141,0	2,4	3,2	24,6
	Мясное	132 (248)	Птица отварная (голень)	90	295,0	22,5	18,9	0,3
			Йогурт питьевой	100	85,0	2,5	2,5	16
	Хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123,0	4,0	1,0	24,0
	Хлеб	1,6	Хлеб ржаной	50	97,0	3,0	1,0	17,0

5-11 класс

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	1,5	Хлеб батон	50	123,0	4,0	1,0	24,0
	Горячие блюда	234	Омлет натуральный	155	299,0	14,6	25,6	2,6
	Горячие напитки	300	Чай с сахаром	200	58,0	8,9	36	26,0
Обед	Закуска		Огурец свежий	60				
	1 блюдо	69	Суп из овощей	250	86,0	1,9	3,5	10,7
	2 блюдо	183	Каша гречневая, рассыпчатая	180	312,0	10,6	6,6	46,3
	Мясное	99	Биточки	120	174,0	8,4	9,6	12,6
	Напиток	310	Компот из сухофруктов	200	123,0	0,5	0,1	30,8
	Хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123,0	4,0	1,0	24,0
	Хлеб	1,6	Хлеб ржаной	50	97,0	3,0	1,0	17,0

5-11 класс

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	50	131,6	2,34	5,6	14,62
	Горячие блюда	192	Каша овсяная «Геркулес»	185	239,0	7,2	9,1	30,8
	Горячие напитки	304	Кофейный напиток с молоком	200	9,4	2,9	2,8	14,9
Обед	Закуска		Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,4
	1 блюдо	64	Суп картофельный с макар. изделиями	250	149,0	5,5	4,5	20,2
	2 блюдо	139	Плов из отварной куры	200	417,0	18,2	23,2	32,2
	Напиток	317	Кисель из концентрата «Витошка»	200	85,0	0,0	0,0	21,7
	Хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123,0	4,0	1,0	24,0
	Хлеб	1,6	Хлеб ржаной	50	97,0	3,0	1,0	17,0

5-11 класс

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	129,1	2,03	8,6	0,44
	Горячие блюда	217	Запеканка рисовая с творогом	180/20	357,0	11,0	5,1	65,8
	Горячие напитки	300	Чай с сахаром	200	58,0	8,9	3,06	26,0
Обед	Закуска		Горох консервированный	30	0,66	0,0	2,67	13,33
	1 блюдо	63	Суп картофельный с рыбными консервами	250	170,98	6,22	8,21	18,39
	2 блюдо	146	Картофельное пюре	200	187,0	4,1	6,3	26,7
	Мясное	107	Фрикадельки из говядины в соусе	120	165,0	10,7	9,6	8,4
			Сок	200	84,0	0,0	0,0	22,4
	Хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123,0	4,0	1,0	24,0
Хлеб	1,6	Хлеб ржаной	50	97,0	3,0	1,0	17,0	

5-11 класс

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутиерброд с сыром	50	131,6	2,34	5,6	14,62
	Горячие блюда	210	Каша молочная дружба	185	185	216,0	5,7	30,1
	Горячие напитки	306	Какао с молоком	200	96,0	3,3	3,1	13,6
			Печенье	40				
Обед	Закуска		Кукуруза консервированная	30				
	1 блюдо	67	Суп крестьянский с крупой	250	115,0	2,3	5,5	12,7
	2 блюдо	227	Макаронны отварные	185	233,0	6,5	4,4	40,0
	Мясное	142	Кнели куриные с рисом	100/7	306,0	17,1	23,6	6,1
	Напиток	320	Напиток яблочный	200	94,0	0,1	0,1	24,0
	Хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123,0	4,0	1,0	24,0
	Хлеб	1,6	Хлеб ржаной	50	97,0	3,0	1,0	17,0

5-11 класс

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	1	Бутиерброд с маслом	50	129,1	2,03	8,6	0,44
	Горячие блюда	78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	150,0	5,5	5,2	19,9
		101	Яйцо отварное	40	62,8	3,86	4,28	0,32
	Горячие напитки	300	Чай с сахаром	200	58,0	8,9	3,06	26,0
Обед	Закуска		Огурец свежий	60				
	1 блюдо	55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,0	2,4	5,4	8,8
	2 блюдо	146	Картофельное пюре	200	187,0	4,1	6,3	26,7
	Мясное	80	Рыба тушеная в томате с овощами	100	94,0	8,9	4,4	4,7
			Йогурт питьевой	100	85,0	2,5	2,5	16
	Хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123,0	4,0	1,0	24,0
Хлеб	1,6	Хлеб ржаной	50	97,0	3,0	1,0	17,0	

