

Утверждаю начальник ДОЛ «Дружба»  Гадильшина Л.В.
 Утверждаю организатор питания ДОЛ « Дружба»  Четыркина Н.П.
 Утверждаю директор МБОУ «Березинская СОШ»  Кузнецова Л.Е.



Меню ДОЛ “ Дружба “ на 10 дней

МБОУ «Березинская СОШ» , 2023 год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Издательство «Арий» 2005 г

№	1 день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен-сть , калл.
	завтрак					
390	Каша молочная манная с маслом	250	7,75	10,62	38,87	277,07
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	70,33
Т.к.8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	3,5	8,2	0,10	75
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,60
	Итого завтрак :	525	17,9	24,32	53,97	584,67
	Обед					
	Огурцы свежие	100	0,4	0,05	1,7	7
208	Суп с макаронными изделиями	250	1,62	1,44	13,25 39,61	71
	Котлета	80	8,97	7,21	8,21	135,21
409	Пюре из бобовых	100	23,2	5,43	50,8	314
Т.к 35	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	Итого обед:	790	38,19	14,85	139,71	730,01
	Полдник					
338	Груша свежая	150	0,4	0,3	10,3	47
	Йогурт фруктовый	100	2,5	1,2	18,1	94
	Итого полдник:	250	2,9	1,5	28,4	141
	Итого за день:	1565	57,44	38,55	214,3	1455,68
	2 день					
	завтрак					
Т.к.99	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34
960	Какао на сгущенке	200	4,62	4,02	43,8	177,56
Т.к.8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	3,5	8,2	0,10	75
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,60
	Йогурт фруктовый	100	2,5	1,2	18,1	141
	Итого завтрак :	525	30,09	38,77	71,81	799,72
	Обед					
	Помидоры свежие	100	0,6	0,1	1,9	11,5
т.к.63	Суп рыбный с крупой	250	6,22	8,21	18,39	170,98
315	Капуста тушеная с курицей	200	14,25	9,5	13,8	143
	Сок	200	0	0	22	91
Т.к. 7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6

	Итого обед:	810	25,03	18,53	57,47	525,08
	Полдник					
	Апельсин	180	2,3	0,4	13,9	58,6
	Вафли	50	0,28	0,03	25,53	273
	Итого полдник:	230	2,58	0,43	39,43	331,6
	Итого за день:	1565	57,7	57,73	168,71	1656,4
	3 день					
	завтрак					
т.к.100	Каша овсяная	250	7,93	11,12	31,86	259,22
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	70,33
Т.к.8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	3,5	8,2	0,10	75
	Итого завтрак :	510	14,7	20,39	53,26	511,77
	Обед					
	Огурцы свежие	100	0,4	0,05	1,7	7
226	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,64	98,79
299	Картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25
486	Рыба тушеная с овощами	100	6,32	9,38	2,54	69,2
883	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60
Т.к. 7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	Итого обед:	860	16,08	15,24	55,01	470,44
	Полдник					
	Банан	170	1,5	0,5	23,1	99,87
	Йогурт фруктовый	100	2,5	1,2	18,1	94
	Итого полдник:	270	4	1,7	41,2	193,87
	Итого за день:	1640	33,18	35,11	143,1	1176,08
	4 день					
	завтрак					
т.к.105	Каша рисовая	250	6,4	10,5	53,5	336,87
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	70,33
Т.к.8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	3,5	8,2	0,10	75
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,60
	Итого завтрак :	525	16,6	53,8	85,6	623,69
	Обед					
	Помидоры свежие	100	0,6	0,1	1,9	11,5
205	Суп полевой	250	8,4	9,78	45,35	303
413	Макароны отварные	150	9,85	10,52	57,93	241,7
т.к.190	Курица в томатном соусе	80	34,5	41,62	5,44	334,29
Т.к 35	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Т.к. 7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	Итого обед:	840	57,35	62,74	136,76	1093,29
	Полдник					
	Яблоко	150	0,6	0,2	12,3	44,1
	Печенье	50	6,2	23	64,1	264,8
	Итого полдник:	200	6,8	23,2	76,4	308,90
	Итого за день:	1565	80,75	137,64	288,06	2025,88
	5 день					
	завтрак					
т.к.99	Каша пшеничная	250	7,55	9,09	42,87	283,95
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	70,33
Т.к.8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	3,5	8,2	0,10	75

	Итого завтрак :	510	14,32	18,36	64,27	536,5
	Обед					
	Огурцы свежие	100	0,4	0,05	1,7	7
187	Щи со свежей капусты	250	3,0	9,1	22,9	196,5
196	Гречка отварная	150	5,82	3,62	30	175,87
759	Котлета с соусом	90	10,34	9,26	11,03	238,02
	Сок	200	0	0	22	91
Т.к. 7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	Итого обед:	850	23,52	22,75	89,01	816,99
	Полдник					
338	Груша свежая	150	0,4	0,3	10,3	47
	Йогурт фруктовый	100	2,5	1,2	18,1	94
	Итого полдник:	250	2,9	1,5	28,4	141
	Итого за день:	1610	40,73	42,61	181,68	1494,49
	6 день					
	завтрак					
235	Суп молочный с макарон.издел.	250	4,76	5,29	21,49	152,5
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	70,33
Т.к.8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	3,5	8,2	0,10	75
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,60
	Итого завтрак :	525	15,01	18,99	42,89	459,65
	Обед					
	Помидоры свежие	100	0,6	0,1	1,9	11,5
197	Рассольник	250	3,0	9,1	22,9	196,5
601	Плов с мясом	200	25,94	22,07	35,96	446
883	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60
Т.к. 7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	Итого обед:	810	33,5	31,99	77,44	812,20
	Полдник					
	Апельсин	180	2,3	0,4	13,9	58,6
	Вафли	50	0,28	0,03	25,53	273
	Итого полдник:	230	2,58	0,43	39,43	331,6
	Итого за день:	1565	51,09	51,41	159,76	1189,45
	7 день					
	завтрак					
390	Каша молочная манная с маслом	250	7,75	10,62	38,87	277,07
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	70,33
Т.к.8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	3,5	8,2	0,10	75
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,60
	Итого завтрак :	525	17,9	24,97	53,97	584,67
	Обед					
	Огурцы свежие	100	0,4	0,05	1,7	7
208	Суп с макаронными изделиями	250	1,62	1,44	39,61	71
Т.к.33	Рагу из овощей с мясом птицы	200	9,08	14,56	20,3	296,5
Т.к 35	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Т.к. 7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	Итого обед:	810	15,1	16,77	87,75	577,30
	Полдник					

	Банан	170	1,5	0,5	23,1	99,87
	Йогурт фруктовый	100	2,5	1,2	18,1	94
	Итого полдник:	270	4	1,7	41,2	193,87
	Итого за день:	1605	37	43,44	182,92	1355,84
	8 день					
	завтрак					
Т.к.38	Макаронные изделия с тертым сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,01
960	Какао на сгущенке	200	4,62	4,02	43,8	177,56
Т.к.8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	3,5	8,2	0,10	75
	Йогурт фруктовый	100	2,5	1,2	18,1	94
	Итого завтрак :	510	22,98	24,5	91,01	671,79
	Обед					
	Помидоры свежие	100	0,6	0,1	1,9	11,5
226	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,64	98,79
Т.к.201	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	6,32	9,38	2,54	69,2
	Сок	200	0	0	22	91
Т.к. 7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	Итого обед:	860	15,81	17,48	68,31	529,21
	Полдник					
	Яблоко	150	0,6	0,2	12,3	44,1
	Печенье	50	6,2	23	64,1	264,8
	Итого полдник:	200	6,8	23,2	76,4	308,90
	Итого за день:	1570	43,09	63,98	141,22	1415,90
	9 день					
	завтрак					
Т.к.99	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	70,33
Т.к.8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	3,5	8,2	0,10	75
	Йогурт фруктовый	100	2,5	1,2	18,1	94
	Итого завтрак :	510	22,19	30,32	43,01	290,89
	Обед					
	Огурцы свежие	100	0,4	0,05	1,7	7
т.к.63	Суп рыбный с крупой	250	12,5	3,9	39,53	244
590	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
Т.к 35	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Т.к. 7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	Итого обед:	830	39,44	22	89,50	787,88
	Полдник					
338	Груша свежая	150	0,4	0,3	10,3	47
	Печенье	50	6,2	23	64,1	264,8
	Итого полдник:	200	6,4	23,3	74,4	311,8
	Итого за день:	1540	65,23	75,62	206,91	1390,24
	10 день					
	завтрак					
т.к.105	Каша рисовая	250	6,4	10,5	53,5	336,88
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	70,33
Т.к.8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22
14	Масло сливочное	10	3,5	8,2	0,10	75
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,60

	Итого завтрак :	525	16,6	51,7	74,9	623,7
	Обед					
	Помидоры свежие	100	0,6	0,1	1,9	11,5
205	Суп полевой	250	8,4	9,78	45,35	303
413	Макароны отварные	150	9,85	10,52	57,93	241,7
т.к.190	Курица в томатном соусе	80	34,5	41,62	5,44	334,29
Т.к 35	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Т.к. 7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	Итого обед:	840	57,35	62,74	136,76	1093,29
	Полдник					
	Апельсин	180	2,3	0,4	13,9	58,6
	Вафли	50	0,28	0,03	25,53	273
	Итого полдник:	230	2,58	0,43	39,43	331,6
	Итого за день:	1595	75,25	112,77	240,39	2048,59