

Директор МКОУ



Приложение
Утверждаю
Соболевка
Е.Н.
09.2022 г

**Примерное десятидневное меню школьной столовой
МКОУ СОШ с. Усть – Соболевка 1-4 классы**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			
			Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность ккал
1	2	3	4	5	67	
1 день						
259	каша молочная с сл. маслом	200	9	13	33	288
430	чай с сахаром	200	0.2	0	15	15
4а	бутерброд с сыром	60	8	5	20	180
458	фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
435	молоко пастеризованное.	200	6	6	9	120
	ИТОГО	760	24.10	24,10	86.50	662.70
2 день						
267	котлета мясная	80	10	17	9	231
304	рис отварной с маслом	150	4	5	37	210
382	какао с молоком	200	4	1	26	125
	хлеб	40	3	0	19	94
458	фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
435	молоко пастеризованное	200	6	6	9	120
	ИТОГО	670	27.90	29.10	109.50	839.70
3 день						
267	запеканка творожная с повидлом	180	12.20	8.10	8.93	163.20
4а	бутерброд с сыром	60	8	5	20	180
420	кисель	200	0.96	1.13	10.60	43.70
458	фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
435	молоко пастеризованное	200	3.08	2.70	4.40	120
	печенье	20	1.60	4.80	12.60	98.65
	ИТОГО	760	19.42	17.26	58.93	665,25
4 день						
253	омлет натуральный на пару	180	16.20	16.20	4.30	264.06
430	чай с сахаром	200	0.2	0.00	15	70.00
1	бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	8	12.20	20	168.60
76	икра кабачковая	60	0.90	3.90	4.20	54.20
435	Напиток кисломолочный	200	5.80	6.40	6.30	112.00
	Печенье	20	1.60	4.80	12.60	98.30
	ИТОГО	720	32.70	43.50	62.40	767.16
5 день						
459	поджарка из печени	90	11	12	41	310
759	картофельное пюре с сливочным маслом	160	4	5	21	150
430	чай с сахаром	200	0.2	0	15	70
	хлеб пшенич. в/с	40	3	0	19	94
435	молоко кипяченое	200	6	6	9	120
	ИТОГО	690	24.2	23	105	744
6 день						
247	макароны отварные с сыром	100	3.97	3.86	12.55	82.25
434	какао с молоком	180	4.00	4	16.00	116.00
458	фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	8	12.20	20	168.60
167	морковь с зеленым горошком в соусе мол.	70	2.17	2.73	7.82	51.10
435	молоко пастеризованное 2,5 %	200	6	6	9	120
	Печенье	20	2.60	4.80	12.60	98.64
	ИТОГО	730	27.64	33.69	87.47	696.29
7 день						
664	пельмени отварные с маслом сливочным	150	8.20	12.90	31.20	246.80
430	чай с сахаром	200	0.2	0	15	70
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	8	12.20	20	168.60
	салат из свежей моркови	60	1.34	2.20	0.00	28.50
435	молоко пастеризованное 2,5 %	200	6	6	9	120

458	фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
	ИТОГО	770	24.54	31.20	84.70	693.36
8 день						
119	суп рыбный	200	10.03	5.20	12.60	158.40
Тк54	компот из свежих фруктов	200	0.10	0.00	14.30	54.00
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	1.60	14.05	10.90	210.83
435	молоко пастеризованное 2,5 %	200	3.08	2.70	4.40	55.00
	печенье	20	1.60	4.80	12.60	98.60
458	фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
	ИТОГО	780	17.31	26.85	64.30	636.53
9 день						
604	гуляш в соусе	90	6.48	19.26	2.88	210
753	гречка отварная со сливочным маслом	150\5	7.65	4.41	52.8	205
430	чай с сахаром	200	0.2	0	12.8	70
	хлеб пшенич. в/с	40	3	0	19	78
435	молоко пастеризованное	200	6	6	9	120
	ИТОГО	685	20.33	29.67	96.48	683
10 день						
283	фрикадельки рыбные с соусом сметанным	90	13.40	5.48	15.47	175.50
362	пюре картофельное	160	5.03	4.51	17.33	118.73
430	чай с сахаром	200	0.2	0	12.8	70.00
481	хлеб ржаной	40	1.90	0.34	11.30	57.47
14	салат из свёклы отварной	60	0.51	1.41	0.19	28.24
435	молоко пастеризованное 2,5 %	200	6	6	9	120.00
Тк32	печенье	20	1.10	3.20	11.40	98.65
	ИТОГО	770	28.14	20.94	77.49	668.59