

Примерное десятидневное меню школьной столовой МКОУ СОШ с. Усть – Соболевка 5-11 классы

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			
			Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность ккал
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
259	каша молочная с сл. маслом	260	12	17,5	36,6	335
430	чай с сахаром	200	0.2	0	15	15
4а	бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	8	5	20	180
458	фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
	ИТОГО	620	21.10	22.6	81.1	589.70
2 день						
267	котлета мясная	100	10	17	9	231
304	рис отварной с маслом	150	4	5	37	210
382	какао с молоком	200	4	1	26	125
458	фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
	хлеб	40	3	0	19	94
	ИТОГО	770	27.90	29.10	109.50	839,70
3 день						
267	запеканка творожная с повидлом	200	13.66	9.04	9.92	181.33
4а	бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	8.00	5.00	2.00	180.00
420	кисель	200	0.96	1.13	10.60	43.70
458	фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
	печенье	20	1.60	4.80	12.60	98.65
	ИТОГО	580	25.12	20.07	44.62	563.38
4 день						
253	Омлет натуральный на пару	200	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	100	1.50	5.30	6.62	96.25
435	Напиток кисломолочный	200	5.80	6.40	6.30	112.00
	Печенье	20	1.60	4.80	12.60	98.30
	ИТОГО	780	33.30	44.90	64.80	809.21
5 день						
459	поджарка из печени	100	15	14	45	370
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
	ИТОГО	500	24.2	29	100	684
6 день						
247	макароны отварные с сыром	150/7	5.00	6.00	36.00	205
434	какао с молоком	200	5.00	5.75	25	170
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
	Печенье	20	2.60	4.80	12.60	98.64
	ИТОГО	607	23.67	31.40	110.92	753.04
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
458	Фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
	ИТОГО	570	18.64	27.40	75.70	573.60

8 день						
119	Суп рыбный	300	10.03	7.20	20.00	200.00
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
	печенье	20	1.60	4.80	12.60	98.60
458	Фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
	ИТОГО	680	14.23	26.15	67.30	623.13
9 день						
604	гуляш в соусе	100	11.2	14.2	8.1	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
458	фрукт свежий	100	0.90	0.10	9.50	59.70
	хлеб пшенич. в/с	60	6	2	32.00	145.00
	ИТОГО	615	25.95	20.71	115.2	689.70
10 день						
283	Фрикадельки рыбные с соусом сметанным	100	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
Тк32	печенье	20	1.10	3.20	11.40	98.65
	ИТОГО	580	22.14	14.94	68.49	612.94