

Утверждаю. 22.03.2021. Директор МКОУ «Васильевская ООШ» _____ М.В.Носенкова

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
679	Гречневая каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
536	Отварная сосиска	80	8,32	16,00	16,96	179,20
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172,00
итого		590	22,75	29,82	111,05	758,95
2 день						
19	Салат из свежей капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44
26	Тефтели мясные с рисом	180	10,28	11,84	17,45	217,00
	Соус молочный	50	2,67	9,2	9,8	133,2
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Пряник	20	4,9	3,8	77,5	82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,6	1,1	41	54
итого		570	25,34	29,2	175,92	632,64
3 день						
20	Винегрет	100	1,7	10,3	8,2	110
29	Плов с курицей	210	20,30	17,00	35,69	377,00
	Компот из кураги	200	0,76	0,12	20,03	79,25
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,6	1,1	41	10,8
итого		630	34,22	28,72	113,02	620,05

4 день						
	Салат из моркови с яблоком	100	0,7	0,3	8,4	40,3
95	Макаронник с мясом	145	14,38	14,87	15,50	249,51
	Соус молочный	50	2,67	9,2	9,8	33,2
78	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Груша свежая	150	0,30	10,30	47,00	8,00
итого		645	21,57	38,39	106,19	476,21
5 день						
82	Оладьи со сгущенным молоком	125/20	9,6	8,11	55,7	332,0
2	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	277
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
итого		495	28,24	25,36	118,37	675,0
6 день						
18	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,85	3,42	3,07	48
69	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Гуляш	80	4,5	5,7	1,85	123,6
87	Компот из апельсинов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
85	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	153,59
итого		605	21,21	24,53	58,14	603,64
7 день						
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	201,6
67	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00

	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,6	1,1	41	54
итого		500	38,02	17,82	79,6	680,13
8 день						
21	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,58	4,99	7,66	62
	Картофель тушеный с курицей	200	5,63	3,98	11	170,45
	Кисель	200	0	0	11,04	49,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,6	1,1	41	54
	Йогурт фруктовый	100	5,0	3,2	8,5	85
	итого	620	18,81	13,28	79,2	421,05
9 день						
	Салат из свеклы	80	1,9	3,3	10,7	69,5
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0
68	Рис откидной	150	5,82	9,74	50,0	110,6
32	Печень по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,6	1,1	41	54
итого		675	96,03	30,87	136,56	605,11
10 день						
16	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,52	3,07	1,57	35,88
71	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Рыба припущенная	80	13,87	7,85	6,53	150,00
	Соус молочный	50	2,67	9,2	9,8	133,2
75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,6	1,1	41	54
итого		560	26,92	26,02	83,8	538,33

Муниципальное казенное общеобразовательная школа «Васильевская основная общеобразовательная школа» Сафоновского района Смоленской области

Примерное Десятидневное меню

2020-2021г.