

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.