

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Заплавинская СОШ»
Г.В. Кондратьева



Согласовано:

Т.В. Воржикей
Средняя общеобразовательная школа №1
Николаевской Боровского района



29.05.2019,

Т.В. Воржикей

**Примерное десятидневное меню
для школьной столовой
при МКОУ «Заплавинская СОШ»
для детей с 7 лет и старше
(среднее)**

2018-2019 учебный год

1 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
1/04	Закуска (бутерброд с маслом сливочным)	25/10	1,1	9	6,8	115
311/04	Каша молочная пшенная с маслом сливочным, жидкая	200	4,4	9,2	25,4	208
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,4	11	54
			12,1	23,6	75,7	567

Обед

№рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
137/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/фабрикаты)	250	2	2,4	14,8	190
489/04	Рагу из птицы	180/100	3	12	17,5	287
	Овощи свежие, соленые	50	0,5	0	1,6	8
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	13,2	109
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,4	16,1	97
			10,6	15,3	94,6	615

ВСЕГО:

22,7 38,9 170,3 1382

2 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
3/04	Закуска (бутерброд горячий с сыром)	20/15	5,2	7,5	7,3	122
340/04	Омлет натуральный	150	10	16,7	1,9	199
101/04	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1	4,5	0,0	48
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,4	11	54
			18,2	29,1	35,4	483

Обед

№рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
110/04	Борщ с капустой и картофелем, с тушеной говядиной	250	2	5,2	13,1	106
п/фабр. 587/04	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	100/30	9,6	8,5	8,5	151
512/04	Рис припущенный	180	2,2	6	22,8	163
	Овощи свежие	50	0,5	0	1,6	8
645/04	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	37,4	146
	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	13,2	109
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,4	16,1	97
	Фрукты свежие	100	0,3		8,6	40
			19	20,6	112,7	820

ВСЕГО:

37,2

49,7

148,1

1303

3 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
366/04	Закуска (Запеканка из творога со сметаной)	50	15	13,3	13,7	239
311/04	Каша молочная манная с маслом сливочным, жидкая	150	3	0,4	32	146
692/04	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,4	11	54
			22,2	17,7	85,4	591

Обед

№рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
138/04	Суп картофельный с крупой, с тушеной говядиной	250	2,5	3	18,3	113
п/фаб-рикат	Котлеты рыбные	100	10	6,8	11,6	157
534/04	Капуста тушеная	180	3,2	6,8	21,9	141
	Овощи свежие	50	0,5	0	1,6	8
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	13,2	109
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,4	16,1	97
	Фрукты свежие	100	0,3		8,6	40
			21,3	17,5	114,1	789

ВСЕГО:

43,5

35,2

199,5

1380

4 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
10/04	Закуска (бутерброд горячий с сыром)	30/5/25	8,08	12,27	14,98	206
516/04 332/04	Макаронные изделия отварные <i>соус - ?</i>	150	5,1	9,15	34,2	244
413/04	Сосиски	50	5,55	11,95	0,8	133
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,4	11	54
			20,73	33,77	76,18	597

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем, с тушеной говядиной	250	2,4	5,2	10,3	100
492/04	Плов из птицы	180/100	17,1	14,6	40,7	271
	Овощи свежие, соленые	50	0,5	0	1,6	8
645/04	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	37,4	146
	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	13,2	109
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,4	16,1	97
			24,7	20,7	119,3	731

ВСЕГО:

45,43 54,47 195,48 1328

5 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
2/04	Закуска (бутерброд с повидлом)	15/5/20	1,2	3,1	21	118
311/04	Каша молочная рисовая с маслом сливочным, жидкая	200	2,2	8,2	21	172
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,4	11	54
			10	16,7	85,5	534

Обед

№рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями, с тушеной говядиной	250	2,9	2,5	21	120
216/04	Картофель тушеный	180	3,2	9,6	27,8	182
п/фаб-рикат	Биточки рыбные	100	10	6,8	11,6	157
	Овощи свежие, соленые	50	0,5	0	1,6	8
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	13,2	109
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,4	16,1	97
			21,7	19,8	122,7	797

ВСЕГО:

31,7 36,5 208,2 1331

6 день

Завтрак

<i>№ рец.</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Б,г</i>	<i>Ж,г</i>	<i>У,г</i>	<i>Эн.ценность ккал</i>
3/04	Закуска (бутерброд горячий с сыром)	15/5/15	5,2	7,5	7,3	122
340/04	Омлет натуральный	150	10	16,7	1,9	199
101/04	Горошек зеленый (промышленного производства) после т/о	50	1,2	3,8	6,5	46
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,4	11	54
			18,4	28,4	41,9	481

Обед

<i>№рец.</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Б,г</i>	<i>Ж,г</i>	<i>У,г</i>	<i>Эн.ценность ккал</i>
110/04	Борщ с капустой и картофелем, с тушеной говядиной	250	2	5,2	13,1	106
518/04	Картофель отварной	180	3	6,1	24,3	166
п/фаб-рикат	Котлеты из говядины	100	12	11	12	208
	Овощи свежие	50	0,5	0	1,6	8
645/04	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	37,4	146
	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	13,2	109
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,4	16,1	97
	Фрукты свежие	100	0,3		8,6	40
			22,2	23,2	117,7	880

ВСЕГО:

40,6 51,6 159,6 1361