

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа им. Р.Г.Карманова» с.Усть-Нем
 Уляшева Н.И. *Уляшева*

Примерное десятидневное меню школьной столовой
 МОУ СОШ имени Р.Г.Карманова с. Усть-Нем
 на 2021–2022 учебный для детей 1–4 классов
 на осенние - зимний период

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы				
1 день								
Завтрак								
105	Каша рисовая с м/с винегрет	200/5	6,62	32,61				210,13
273	Хлеб(сыр\масло)	100	10,14	8,32				129,26
270	Чай с сахаром	60	13,45	15,10				212,2
	Чай с сахаром	200	0,01	15,31				61,62
Обед								
33	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	11,3	32,38				149,6
156	Котлета рыбная	80/30	7,12	11,9				157,39
201	Рис рассыпчатый	150	6,1	48,33				270,21
265	Чай с лимоном	200/7	0,007	15,31				61,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	24,85				131
	Груша свежая							
2 день								
завтрак								
103	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08				103,6
253	Каша пшеничная с м/с	200/5	6,04	34,29				227,16
	Компот из сухофруктов	200	0,33	22,66				91,98
	Хлеб пшеничный	50	3,8	24,85				131
Обед								
42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	6,7				116,24
171	Тефтели мясные с соусом	60/30	13,88	7,46				229,78
196	Гречка рассыпчатая	100	10,48	54				316,56
242	Какао с молоком	200	3,77	25,95				153,92
	Хлеб пшеничный	50	3,8	24,85				131
завтрак								
3 день								
завтрак								
106	Салат из свежих помидор	100	1,00	10,16				113,92
266	Каша ячневая с м/с	200/5	7,23	39,54				246,87
	Чай с молоком	200	1,05	13,04				67,16
	Хлеб пшеничный	50	3,8	24,85				131
Обед								
55	Щи из свежей капусты с картофелем со смет.	250/10	2,09	10,64				107,83

154	Рыба отварная с овощами	85	14,52	8,03	7,51	160,29
204	Макароны отварные	150	6,62	6,345	42,39	253,31
254	Компот из яблок	200	0,16		14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	Сок яблочный					
4 день						
	Завтрак					
95	Каша гречневая вязкая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17
	Салат овощной	100	2,22	11,02	3,4	121,74
270	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	Обед					
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
171	Шницель мясной	70/30	10,68	11,72	5,74	176,75
210	Капуста тушеная	100	4,72	5,81	24,21	156,89
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
Яблоки свежие						
5 день						
	Завтрак					
100	Каша геркулесовая с м/с	200/5	6,33	8,9	24,49	207,38
	Сок натуральный	200	0,5		9,1	38
	Хлеб\масло\сыр\	60	7,75	13,4	15,1	212,2
	Обед					
27	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11
156	Тефтели рыбные	80	8,95	5,48	9,16	121,07
216	Картофельное пюре	150	3,83	7,27	27,95	192,55
265	Чай с лимоном	200/7	0,007	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	Мандарины свежие					
6 день						
	Завтрак					
99	Каша пшеничная молочная с м/с	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92
280	Сырники из творога	100	27,12	5,24	44,67	334,32
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,62	70,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	Обед					
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
172	Печень в соусе	85/40	33,11	41,10	6,67	523,61
196	Гречка рассыпчатая	100	10,48	6,52	54	316,56
254	Компот из яблок	200	0,16		14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	киви					
7 день						
	завтрак					
97	Каша манная с м/с	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92

265	Чай с лимоном	200/7	0,007	0,01	15,31	61,62
	Закрытые бутерброды сыром	60	7,75	13,4	15,10	212,2
	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
	Обед					
63	Суп картофельный с крупой и рыб.консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
192	Курица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68
201	Рис рассыпчатый	150	4,66	6,1	48,33	270,21
253	Компот из сухофруктов	200	0,33		22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	Банан					
	8 день					
	Завтрак					
106	Каша ячневая с м/с	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
19	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08
262	Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	84,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	Обед					
39	Суп мясной с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
145	Рыба отварная с соусом	80/30	4,33	0,51	0,43	57,32
196	Каша гречневая рассыпчатая	100	10,48	6,52	54	316,56
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	9 день					
	Завтрак					
124	Каша рисовая	200	29,22	12,11	29,1	342,23
	Хлеб с маслом сливочным	50/10	3,83	4,35	24,89	168,40
	Яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	157
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Обед					
35	Свекольник со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16
162	Гуляш из говядины	80/50	30,78	34,38	9,58	470,77
204	Макаронны отварные	150	6,62	6,345	42,39	253,31
253	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	10 день					
	Завтрак					
105	Каша рисовая с м/с	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
18	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,16	4,6	113,92
265	Чай с лимоном	200/7	0,007	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	Обед					
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1
185	Фрикадельки рыбные	80	10,46	5,41	5,52	80,82
	Сок натуральный	200	0,5		9,1	38
216	Картофельное пюре	150	3,83	7,27	27,95	192,55
	Закрытые бутерброды с сыром	60	7,75	13,4	15,10	212,2
	Апельсины свежие					