

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Средняя общешкольная
им. Р.Г.Карманова» с. Усть-Нем
Уляшева Н.И.

Примерное десятидневное меню школьной столовой
МОУ СОШ имени Р.Г.Карманова с. Усть-Нем

на 2021 – 2022 учебный для детей 5 -11 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	200/5	5,12	6,62	32,61		210,13	
	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32		129,26	
273	Хлеб\сыр\масло\	60	7,75	13,45	15,10		212,2	
270	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31		61,62	
	Обед							
33	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,38		149,6	
156	Котлета рыбная	100/30	11,64	7,12	11,9		157,39	
201	Рис рассыпчатый	180	4,66	6,1	48,33		270,21	
265	Чай с лимоном	200/7	0,007	0,01	15,31		61,62	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85		131	
	завтрак							
2 день								
	Салат из свежих огурцов	150	0,72	10,08	3,00		103,6	
103	Каша пшенная с м/с	200/5	6,04	7,27	34,29		227,16	
253	Компот из сухофруктов	200	0,33		22,66		91,98	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85		131	
	обед							
42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7		116,24	
171	Тефтели мясные с соусом	100/30	13,88	15,24	7,46		229,78	
196	Гречка рассыпчатая	180	10,48	6,52	54		316,56	
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95		153,92	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85		131	

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа
им. Р.Г.Карманова» с.УстьНем
Уляшева Н.И.

Примерное десятидневное меню школьной столовой
МОУ СОШ имени Р.Г.Карманова с. Усть-Нем
на 2021 – 2022 учебный для детей 5 -11 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	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26
273	Хлеб\сыр\масло\	60	7,75	13,45	15,10	212,2
270	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Обед					
33	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6
156	Котлета рыбная	100/30	11,64	7,12	11,9	157,39
201	Рис рассыпчатый	180	4,66	6,1	48,33	270,21
265	Чай с лимоном	200/7	0,007	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131
	завтрак					
2 день						
	Салат из свежих огурцов					
103	Каша пшенная с м/с	150	0,72	10,08	3,00	103,6
253	Компот из сухофруктов	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб пшеничный	200	0,33		22,66	91,98
	обед					
42	Суп картофельный с рыбой	50	3,8	0,45	24,85	131
171	Тефтели мясные с соусом	250	13,21	4,11	6,7	116,24
196	Гречка рассыпчатая	100/30	13,88	15,24	7,46	229,78
242	Какао с молоком	180	10,48	6,52	54	316,56
	Хлеб пшеничный	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		50	3,8	0,45	24,85	131

		завтрак							
3 день									
		Салат из свежих помидор	100	1,00	10,16	4,6			113,92
106		Каша ячневая с м/с	200/5	7,23	6,67	39,54			246,87
266		Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04			67,16
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85			131
		обед							
55		Щи из свежей капусты с картофелем со смет.	250/10	2,09	6,33	10,64			107,83
154		Рыба отварная с овощами	140	14,52	8,03	7,51			160,29
204		Макароны отварные	180	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
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	100	10,68	11,72	5,74			176,75
210		Капуста тушеная	180	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
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	100	8,95	5,48	9,16			121,07
216		Картофельное пюре	180	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
6 день									

		Завтрак								
99	Каша пшеничная молочная с м/с	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92				
280	Сырники из творога	155	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	100/40	33,11	41,10	6,67	525,61				
196	Гречка рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,56				
254	Компот из яблок	200	0,16	14,99	14,99	60,64				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131				
	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	120	18,22	18,22	0,97	242,68				
201	Рис рассыпчатый	180	4,66	6,1	48,33	270,21				
253	Компот из сухофруктов	200	0,33	22,66	22,66	91,98				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131				
	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	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	100	4,33	0,51	0,43	57,52				
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	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		100/50	30,78	34,38		9,58	470,77	
204	Макаронны отварные		180	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		100	10,46	5,41		5,52	80,82	
	Сок натуральный		200	0,5			9,1	38	
216	Картофельное пюре		180	3,83	7,27		27,95	192,55	
	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45		24,85	131	