ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



МКОУ « НИЖНЕКАТАРАЧСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» на 2020 - 2021 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| . № Рецептуры ' | Наименование \ блюда | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав |
| До 10 лет | С 11 лет | Белки,г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **1 день** |
| **Обед** |
| 3(6) | Салат из помидоров | 80 | 120 | 116 | •0,8 | 11.08 | т лЛ Л |
| 119(1) | Щи из свежей капусты со сметаной | 220\10 | 260 | 93 | 2,08 | 6,28 | 6,92 |
| 378(1) | Котлета паровая | 75 | 100 | .< 136 | 9,65 | 6,2 | 10.45 |
| 469(1) | Макароны отварные | 150 | 180 | 200 | 4,8 | 11,1 | 19.8 |
| 638(4) | Чай с сахаром | 200/15 | 58 | 0,2 ’ | 0,1 | 15,] |
|  | Хлеб пшеничный хлеб ржаной витаминизированный | 90 | 110 | 213 | 7,16 | 0,95 | 42.6 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 90,4 | 1,53 | - | 22,4 |
|  | **Итого** |  | **906,4** | **26,22** | **35,71** | **120,57** |
|  | ***Итого за день*** |  | ***1441,4*** | ***34,72*** | ***49,35*** | ***214,89*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рецептуры 1 | Наименование , ■ 'блюда | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав |
| До 10 лет | С 11 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|  **2 день** |
| **Обед** |
| 47(4) | Салат из огурцов | 80 | 120 | 104 | . 0.12 | 12.9 | ’ 2.4 |
| Н3(1) | Борщ со сметаной | 240\20 | 300\20 | 193 | 10,08 | 8.26 | 19.5 |
| 303(1) | Рыба припущенная в сметанном соусе | 90 - | 1 10 | 84 | 18,6 | 1-2 | - |
| 470(1) | Рис отварной с маслом | 150\8 | 180\10 | 216 | 4,5 | 6.15 | 35.78 |
|  | Компот из кураги витаминизированное | 200 | 137 | 1,04 ' | - | 31,61 |
|  | Хлеб пшеничный хлеб ржаной витаминизированный | 90 | 110 | 213 | 7,16 | 0,95 | 42,6 |
|  | Фрукты свежие | 150 | 71 | 0,6 | 0,6 . | 15,6 |
|  | **Итого** |  | **1018** | **41,7** | 30,06 | **147,49** |
|  | ***Итого за день*** |  | ***1571*** | ***56,76*** | ***43,64*** | ***239,41*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры \ | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав |
| До 10 лет | С 11 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **3 день** |
| **Обед** |
| 46-4 | Салат из огмрцов с зеленью | 90 | **110** | 79 | 0.6 | 74 | > 3 |
| 139-1 | Суп с макаронными изделиями | 240 | 280 | 142 | 3,48 | 3 | 25,2 |
| 401-1 | Гулящ. | 90 | ЧОО | 120 | 12,4 | 6,0 | 10,12 |
| 468-1 | Греча отварная с маслом | 150 | 180 | 255 | 14.1 | 6,9 | 33,45 |
|  | Чай с лимоном | 200/15/7 | 60 | 0,3  | - | 15,2 |
|  | Фрукты свежие | 150 | 71 | 0,6 | 0,6 | 15,6 |
|  | Хлеб пшеничный хлеб ржаной витаминизированный | 90 | НО | 213 | 7,16 | 0,95 | 42,6 |
|  | **Итого** |  | **940** | **38,64** | **24,55** | **145,17** |
|  | ***Итого за день*** |  | ***1495*** | ***53,41*** | ***37,84*** | ***237,43*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рецептуры 1 | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав |
| До 10 лет | С 1 i лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **4 день** |
| 50-4 | Салат из помидоров с зеленью | 90 | 1 10 | **Обед**85 | \*0.9 | 7.1 | 3.9 |
| 163-1 | Суп гороховый | 230 | 270 | 154 | 5,75 | 5,35 | 20,7 |
| 482-1 | Капуста тушенная | 180 | 220 | 1 11 | 3,0 | 4,2 | 15,6 |
| 464 | Котлета паровая | 90 | 100 | 204 | **13** | 8,8 | 15,2 |
|  | Компот из кураги витаминизированный | 200 | 137 | 1,04 | - | 31,61 |
|  | Фрукты свежие | **120** | 44 | **0,5** | - | 11,3 |
|  | Хлеб пшеничный хлеб ржаной витаминизированный | **90** | НО | 213 | **7,16** | **0,95** | **42,6** |
|  | **Итого** |  | **948** | **23,59** | **3135** | **140,91** |
|  | ***Итого за день*** |  | ***1538*** | ***36,67*** | ***48,62*** | ***245,79*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № Наименование хРецептуры к блюда | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал**5 день** | Химический состав |
| До Ю лет | С 11 летX | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **Обед** |
| 50-4 | Салат из помидор с зеленью | 90 | 110 | 85 | ' 0.9 | 7,1 | ' 3.9 |
| 129-1 | Рассольник со сметаной | 250\ ю . | 300\10 | 162 | 4,44 | 7,56 | 24,24 |
| 465-] | Г ороховое пюре с маслом | 180\5 | 220\10 | 304 |  | 8,1 | 51,4 |
| 464 | Котлеты паровые | 90 | 100 | 204 | 13 | 8,8 | 15,2 |
| 591-1 | Кисельвитаминизированный | 200 | 118 | - | - | 30,6 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 90,4 | 1,53 | - | 22,4 |
|  | Хлеб пшеничный хлеб ржаной витаминизированный | 90 | по | 213 | 7,16 | 0,95 | 42,6 |
|  | **Итого** |  | **1176,4** | **32,03** | **32,51** | **190,34** |
|  | ***Итого за день*** |  | ***1701,3*** | ***48,6*** | ***53,35*** | ***271,9*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рецептуры 1 | Наименован ие • блюда | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав |
| До 10 лет | С 11 лет | Белки,г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **6 день** |
| **Обед** |
| 46-4 | Салат из огурцов с зеленью | 90 | 110 | 79 | **, 0.6** | 7.1 | з |
| 179-4 | Уха из консервов | 240\40 | 260\50 | 110 | 2,0 | 4,9 | 14,3 |
| 401-1 | Гуляш | 90 ' | 100 | / 120 | 12,4 | 6,0 | 10,12 |
| 468-1 | Греча отварная | 150 | 180 | 255 | 14,1 | 6,9 | 33.45 |
|  | Фрукты свежие | 120 | 44 | 0,5 ’ | ■ | л,зк |
| 638-4 | Компот из кураги витаминизированный | 200 | 137 | 1,04 | - | 31,61 |
|  | Хлеб пшеничный хлеб ржаной витаминизированный | 90 | НО | 213 | 7,16 | 0,95 | 42,6 |
|  | **Итого** |  | **958** | **37,8** | **25,85** | **146,38** |
|  | ***Итого за день*** |  | ***1526*** | ***57,47*** | ***41,74*** | ***232,24*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №..Рецептуры 1 | Наименование \ блюда | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав |
| До 10 лет | С 11 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **7 день** |
| **Обед** |
| 74(4) | Салат из свежей капуст ы с огурцом | 90 | 110 | 8« | , 1,4 | 5,1 | 8,9 |
| 138-1 | Суп полевой | 230 | 270 | 272 | 3,4 | 18,8 | 21.6 |
| 303(1) | Рыба припущенная в сметанном соусе | 100 | 110 ' | > .84 | 18,6 | 1,2 | - |
| 469-1 | Рис отварной | 180 | 220 | 294. | 7 | 8,2 | 47 |
| 588-1 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 129 | 0,6 | - | 31,6 |
|  | Хлеб пшеничный хлеб ржаной витаминизированный | 90 | 110 | 213 | 7,16 | 0,95 | 42,6- |
|  | Фрукты свежие | 120 | 44,4 | 0,5 | - | 11,3 |
|  | **Итого** |  | **1124,4** | **38,66** | **34,25** | **163** |
|  | ***Итого за день*** |  | ***1835,4*** | ***56,92*** | ***55,53*** | ***280,59*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рецептуры 1 | Наименование » блюда | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав |
| До 10 лет | С 11 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **8 день** |
| **Обед** |
| 8-6 | Салат из помидоров с зеленью | 90 | 110 | 73 | 1,2 | 5.04 | ’ 7,37 |
| 119-] | Щи из свежей капусты | 240 | 290 | 106 | 2,4 | 5,16 | 12,0 |
| 416-4 | Котлета паровая | 75 | 100 | | 248 | 15 | 14,2 | 14,4 |
| 469(1) | Макаровы отварные | 150 | 180 | 186 | 5,25 | 4,8 | 31,1 |
| 638-4 | Компот из кураги витаминизированный | 200 | 137 | 1,04 ’ | - | 31,61 |
|  | Фрукты свежие | 120 | 44,4 | 0,5 | - | 11,3 |
|  | Хлеб пшеничный хлеб ржаной витаминизированный | 90 | ПО | 213 | 7,16 | 0,95 | 42,6 |
|  | **Итого** |  | **1007,4** | **32,55** | **30,15** | **150,38** |
|  | ***Итого за день*** |  | ***1604,4*** | ***49,21*** | ***53,63*** | ***231*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры 1 | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав |
| До 10лет | С 11 лет | Белки,г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **9 день** |
| **Обед** |
| *46-4* | Салат из огурцов с зеленью | 90 | 110 | 79 | - 0,6 | 7.1 | 3 |
| 139-1 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 300 | 142 | 3,48 | 3 | 25,2 |
| 359-4 | Тефтели с соусом | 100' | 100J | 278  | 8 | 14 | 30 |
| 482-1 | Капуста тушенная | 200 | *220* | 188 | 5 | 9,2 | 21.4 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 46 | 0,3 |  | 8,5 |
| 591-1 | Кисель витаминизированный | 200 | 118 | - | - | 30,6 |
|  | Хлеб пшеничный хлеб ржаной витаминизированный | 90 | 110 | 213 | 7,16 | 0,95 | 42,6 |
|  | **Итого** |  | **1064** | 27,64 | **44,15** | **132,9** |
|  | ***Итого за день*** |  | ***1506*** | ***41,6*** | ***57,53*** | ***213,42*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рецептуры 1 | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав |
| До 10 лет | С 11 лет | Белки, г Жиры, г | Углеводы, г. |
| **10 день** |
| **Обед** |
| 74(4) | Салат из свежей капусты с луком | 90 | 110 | 88 | 1,4 | 5,1 | 1 8,9 |
| 129-1 | Рассольник со сметаной | 200\10 | 250\10 | 162 | 4,44 | 7,56. | 24,24 |
| 423-1**\_**  | Котлета мясная с соусом | 75\40 | 100\50 | 132 | 10,21 | 5,35 | 10,75 |
| 472-1 | Картофельное пюре | . 200 | 230 | 140 | 3,05 | 4,97 | 3,66 |
| 585-1 | Йогурт питьевой | ‘ 200 | 116 | 0,6 | - - | 29,0 |
| - | Хлеб пшеничный хлеб ржаной витаминизированный | 100 | 213 | 7,16 | 0,95 | 42,6 |
|  | Фрукты свежие | 120 | 44 | 0,5 | - | 11,3 |
|  | **Итого** |  | **895** | **27,36** | **23,93** | **163,71** |
|  | ***' Итого за день*** |  | ***1513*** | ***39,66*** |  ***37,85*** | ***272,81*** |