

Утверждаю

Директор

Е.М.Соломатова



Приказ по ОО №97 от 08.08.2022 г.

**Десятидневное меню приготавливаемых блюд
в школьной столовой для обучающихся 5-9 классов
МБОУ «Морозовская школа»**

с. Морозово, 2022 год

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День первый						
Обед						
Суп крестьянский с крупой пшениной со сметаной	250	2,31	7,74	15,43	140,59	43
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,79	255
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,5	18,5	84,6	
Итого					500,96	
День второй						
Обед						
Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	22
Котлета рыбная	100	10,36	1,93	6,79	85,93	143
Пюре картофельное	200	2,13	4,04	15,53	106,97	216
Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	238
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,28	45,12	270
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого					519,41	
День третий						
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,6	15
Кура отварная	120	18,2	18,2	0,97	242,7	192
Макаронные изделия отварные с овощами	200	3,59	3,93	22,82	141,04	205
Соус сметанный	30	1,68	11,84	3,36	126,72	236
Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	28,02	116,19	247
Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	8,4	102,5	
Итого					832,75	
День четвертый						
Обед						
Запеканка из творога с повидлом	200	29,22	12,11	29,1	342,23	124
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	243
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,5	18,5	84,6	
Итого					622,54	
День пятый						

Обед						
Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80	9
Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	171
Каша гречневая рассыпчатая	200	5,82	3,62	30,00	175,87	196
Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	238
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,28	45,12	270
Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	8,4	102,5	
Итого					693,19	
День шестой						
Обед						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	45
Булочка «веснушка»	50	4,61	4,41	35,3	199,3	277
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,28	45,12	270
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,5	18,5	84,6	
Итого					524,12	
День седьмой						
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	121,4	6
Плов из отварной говядины	120	24,33	20,69	33,71	418,37	173
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого					639,35	
День восьмой						
Обед						
Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,72	10,24	6,38	120,72	16
Запеканка картофельная с говядиной	200	25,53	24,78	18,43	400,75	167
Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	262
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого					698,12	
День девятый						
Обед						
Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	19
Гуляш мясной	120	21,68	24,21	6,74	331,53	162
Макароны отварные	200	3,68	3,53	23,55	140,73	204
Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	21,15	85,07	249
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого					775,37	
День десятый						
Обед						

Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,16	4,6	113,92	18
Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,86	10,81	111,11	27
Оладьи с джемом	100	9,35	8,63	81,39	440,63	296
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	256
Итого					861,69	