



Утверждаю:

Директор
МКОУ Знаменская ООШ

Глопова О.К.

2016 г.

Приказ от 05.09.2016 № 245-09

**Десятидневное меню для организации питания для учащихся с 11 лет и старше
МКОУ Знаменская СОШ
(сезон осеннее-зимний)**

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 1 - обед:					
	Щи из свежей капусты	250/10	1,8	5,8	8,4	93
	Рис	180	4,9	4,7	50,2	263
	Рыба припущенная	100	18,2	5,7	0,5	126
	Соус красный	20				
	Салат из свежих помидор	100	0,5	2,7	2,7	38
	Компот из компотной смеси	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб пш/рж	88				
	ИТОГО:					
	День № 2 - обед:					
12	Салат из свежих огурцов	100	1	5,4	3,6	66
262	Суп –пюре с гречками	250	5,3	7,6	28	204
197	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,2	33,3	196
89	Гуляш мясной	70/50	20,1	20,5	3,2	277
258	Чай	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пш/рж	88				
	ИТОГО:					
	День № 3 - обед:					
55	Суп с макарон.изделиями на мясном/б.	250	2,7	2,6	18,9	111
133	Картофельное пюре	200	3,1	4,6	20,1	137
115	Голубцы «Любительские»	100	6,1	8	4,5	115
	Соус красный	20				
274	Кисель	2100	-	-	20	76
	Хлеб пш.	48				
	Яблоко	200				
	ИТОГО:					
	День № 4 - обед:					
52	Борщ со свежей капустой	250	1,8	5,7	12,5	107
164	Рис припущенный	180	4,9	4,7	50,2	268
	Голень курин.	90			-	
269	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб	60				

	ИТОГО:					
	День № 5 - обед:					
49	Суп Щи из свеж.капусты	250	1,8	5,8	8,4	93
160	Греча отварная	180	11,2	7	46,2	296
92	Котлета	100	11	15,2	10,9	225
	Подлив	20				
268	Компот из кураги	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб пш.	36				
	ИТОГО:					
	День № 6 - обед:					
59	Суп гороховый с гренками	250	8	4,4	31,8	202
135	Капуста тушёная	180	3,3	4,9	14,1	113
99	Тефтели из говядины	100/20	10,8	17	12,9	248
268	Компот из кураги	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб пш./рж	48/40				
	Груша	200				
	ИТОГО:					
	День № 7 - обед:					
12	Салат из свежих огурцов	100	1	5,4	3,6	66
52	Суп борщ из свеж. капусты	250	1,8	5,7	12,5	107
197	Макарон изделия отварные	180	5,5	4,2	33,3	196
	Подлив	20				
121	Сосиска	60	6,6	13,8	0,51	153
267	Компот из свеж. апельсин	200	0,4	0,1	17,3	70
	Хлеб пш.	53				
	ИТОГО:					
	День № 8 - обед:					
5	Салат из свежей капусты	100	1,4	2,7	6,3	55
50	Суп рассольник	250	2,2	5,3	15,4	120
133	Картофельное пюре	200	3,1	4,6	20,1	137
96	Зразы «Школьные»	100	10,4	12,6	9,6	194
	Подлив	20				
269	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб пш.	36				
	ИТОГО:					
	День № 9 - обед:					
61	Суп Крестьянский	250	2,1	60	12,34	113
109	Запеканка картофельная с мясом	220	22,3	21,3	28,6	297
	Сок	200				
	Хлеб пш./рж	48/40	-	-		
	Яблоко	200				
	ИТОГО:					
	День № 10 - обед:					
55	Суп с макарон. изделиями	250	2,7	2,6	18,6	111
106	Плов с мясом	200	22,2	23	33,9	434
274	Кисель	200	0	0	20	76
	Хлеб пш/рж	48/40				
	ИТОГО:					