

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МКОУ «Колыбельская СОШ»
Жуковская О.В. О.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Комбинат
социального питания»

Зайченко Е.В.
" 08 " *февраля* 20 *21* год

Примерное десятидневное меню для организациями питания учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ Лискинского муниципального района и г. Лиски на 2020 - 2021 учебный год.

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал.
			белки	жиры	угле-воды	
Первый день						
Обед						
73	Икра кабачковая	50	1,2	5,4	5,1	73,2
119	Суп гороховый с мясом птицы	20/250	6,71	5,38	17,53	144,75
243	Сосиска отварная	50	5,7	10	10,6	112
312	Капуста тушеная	150	3,2	5,2	22,88	151,36
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО:	750	20,67	26,62	110,29	714,23
Второй день						
Обед						
62	Салат витаминный с зеленым горошком	60	8,29	6,8	24,73	187,24
87	Борщ с мясом птицы	20/250	7,62	10,13	12,75	181,04
295	Котлета рубленая из натурального мяса	50	7,78	5,78	7,85	114,38
171	Картофель тушеный с луком	150	3,2	5,2	22,88	151,36
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
359	Кисель витаминизир	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО :	780	30,75	28,55	122,39	866,94
Третий день						
Обед						
24	Овощи маринованные в нарезке	30	1	4	2,3	21
111	Суп лапша	250	2,69	2,84	17,14	104,75
288	Птица отварная	60	17,92	14,58	5,62	225
173	Каша из гречневой крупы на молоке	150	6,21	5,28	32,79	203

	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	ИТОГО :	740	35,16	31,06	112,76	837,67
		Четвертый день				
	<u>Обед</u>					
8.12	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
96	Рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9
203	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
255	Печень в соусе	50/50	12,55	12,99	4,01	182,25
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО	810	28,7	33,69	134,53	791,5
		Пятый день				
	<u>Обед</u>					
	Овощи свежие в нарезке	50	1	0,4	2,3	21
104	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75
265	Плов с курицей	50/100	20,3	17	35,69	377
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92
	ИТОГО	700	28,87	23,05	96,1	713,47
		Шестой день				
	<u>Обед</u>					
58	Салат витаминный с кукурузой	80	4,14	8,02	10,95	198,93
101	Суп картоф. с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,5
221	Жаркое по домашнему	130	17,21	4,67	13,72	165,63
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
325	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО	710	36,37	18,45	83,8	709,44
		Седьмой день				
	<u>Обед</u>					
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	6,09	8,36	93,9
96	Рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9
295	Котлета рубленая из мяса птицы	50	11,64	13,14	13,46	223
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	5,75	4,06	25,76	162,5
352	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	760	24,81	31,13	115,11	836,22
		Восьмой день				
	<u>Обед</u>					
73	Икра кабачковая	50	1,2	5,4	5,1	73,2
173	Суп с клецками	250	7,29	5,7	16,99	148,5

128	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,2	5,2	22,88	151,36
229	Рыба тушеная с овощами	75/50	13,87	7,85	6,53	150
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92
	ИТОГО	825	31,38	24,91	101,12	753,78
		Девятый день				
	Обед					
21	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1	2,51	4,91	46,26
119	Суп гороховый с мясом птицы	20/250	6,71	5,38	17,53	144,75
278	Тефтели в соусе	50/50	8,87	9,83	11,71	171
202	Макаронны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО	800	29,21	27,71	146,26	931,44
		Десятый день				
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты	30	0,85	3,05	5,41	52,44
119	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	8,6	8,41	14,33	172,25
171	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	150	2,4	2,88	25,02	135,7
244	Гуляш из куриного филе	50	12,55	12,99	4,01	182,25
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
325	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО	755	37,24	30,25	93,61	796,02
	Всего за 10 дней		303,16	275,42	1115,97	7950,71