

В сфере прав и интересов в отношении
По Томской области в Царском районе
Н.С. Жаркова

«15» _____ 2020г



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Трубачевская средняя общеобразовательная школа»

**10 - дневное меню
(осенний-зимний период)
Школа**

Трубачево 2020г.

Утверждаю

Директор школы

С.В. Дюдина

«09» _____ 2020г



| № рецептуры | наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|------|------|-------|--------|--------|------|---------------|--------------------|--|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | В | В | С | Са | Мg | Fe | Витамины (мг) | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | День 1 понедельник | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная пшеничная с маслином | 200/20 | 8,64 | 11,06 | 54,3 | 0,14 | 0,17 | 0,96 | 147,07 | 44,33 | 2,37 | 352 | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 125,78 | 17,49 | 0,13 | 100,6 | | | |
| 209 | Йогурт вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0,18 | - | 22 | 4,8 | 1 | 63 | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 5/15/30 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 0,04 | 0,08 | 0,11 | 157,2 | 12,45 | 0,45 | 155 | | | |
| ПП | Хлеб | 20/30 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 0,05 | - | - | 11,5 | 16,5 | 0,55 | 116,2 | | | |
| | Всего за обед | | 27,11 | 26,70 | 86,41 | 0,32 | 0,59 | 2,37 | 463,55 | 95,57 | 4,50 | 786,6 | | | |
| День 2 вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Кнедли куриные с рисом | 90/5 | 13,34 | 19,86 | 5,06 | 0,04 | 0,12 | 1,46 | 57,6 | 14,52 | 1,22 | 252 | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 0,19 | 0,15 | 24,21 | 49,3 | 37 | 1,35 | 183 | | | |
| 43 | Салат из свежих овощей | 100 | 2,59 | 7,39 | 3,23 | 0,04 | 0,08 | 17,3 | 33,21 | 15,04 | 0,87 | 89,8 | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 0,02 | 0,03 | 0,6 | 32,32 | 17,56 | 0,48 | 114,8 | | | |
| ПП | Хлеб | 30 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 0,05 | - | - | 11,5 | 16,5 | 0,55 | 116,2 | | | |
| | Всего за обед | | 24,74 | 34,2 | 64,22 | 0,34 | 0,32 | 43,57 | 183,9 | 100,62 | 5,06 | 755,8 | | | |
| День 3 среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 269/33 | Котлета с соусом сметанным с томатом | 80/30 | 8,27 | 10,72 | 8,62 | 0,1 | 0,09 | 0,53 | 24,07 | 20,06 | 1,41 | 165 | | | |
| 321 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 0,19 | 0,15 | 24,21 | 49,3 | 37 | 1,35 | 183 | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 0,01 | 0,02 | 0,73 | 32,48 | 17,46 | 0,7 | 132,8 | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты хлеб | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 0,02 | 0,03 | 17,09 | 28,83 | 28,3 | 0,49 | 59,60 | | | |
| | Всего за обед | 20/30 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 0,05 | - | - | 11,5 | 16,5 | 0,55 | 116,2 | | | |
| | Всего за обед | | 18,27 | 20,96 | 74,40 | 0,34 | 0,29 | 42,56 | 146,18 | 119,32 | 4,5 | 656,60 | | | |

День 4 четверг

| | | обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|--------|
| 274 | Зразы руденные | 70/30 | 10,05 | 9,12 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 1,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 175,20 |
| 171 | Рис припущенный | 200 | 5,52 | 5,80 | 48,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 217,95 |
| 389 | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 18 | 0,8 | | | | | | 136,4 |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 0,04 | 0,04 | 6,86 | 28,33 | 18,39 | 1,3 | | | | | | 72,90 |
| ПП | Хлеб | 20/30 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 0,05 | - | - | 11,5 | 16,5 | 0,55 | | | | | | 116,2 |
| | Всего за обед | | 21,77 | 19,94 | 101,66 | 0,13 | 0,06 | 11,92 | 79,83 | 52,89 | 2,65 | | | | | | 718,65 |

День 5 пятница

| | | обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|--------|
| 53 | салат из свеклы с з/ горошком | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 0,04 | 0,04 | 6,86 | 28,33 | 18,39 | 1,3 | | | | | | 72,90 |
| 321 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 0,19 | 0,15 | 24,21 | 49,3 | 37 | 1,35 | | | | | | 183 |
| 226 | Рыба отварная с соусом №330 | 80/30 | 9,45 | 2,01 | 2,09 | 0,051 | 0,051 | 0,27 | 14,99 | 24,49 | 0,5 | | | | | | 64 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | 0 | 0,13 | - | - | 0,27 | 22,0 | 12,73 | 2,13 | | | | | | 60 |
| | Хлеб | 20/30 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 0,05 | - | - | 11,5 | 16,5 | 0,55 | | | | | | 116,2 |
| | Всего за обед | | 19,66 | 42,69 | 37,81 | 0,79 | 0,24 | 31,61 | 104,69 | 109,11 | 5,83 | | | | | | 496,10 |

День 6 понедельник

| | | обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--------|
| 173 | Каша молочная пшениная с маслом | 200/10 | 8,64 | 11,06 | 54,3 | 0,14 | 0,17 | 0,96 | 147,07 | 44,33 | 2,37 | | | | | | 352 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0,18 | - | 22 | 4,8 | 1 | | | | | | 63 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 0,034 | 0,021 | | 8,4 | 4,2 | 0,35 | | | | | | 136 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,58 | 0,06 | 0,19 | 1,58 | 152,22 | 21,34 | 0,48 | | | | | | 118,6 |
| 382 | Хлеб | 20/30 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 0,05 | - | - | 11,5 | 16,5 | 0,55 | | | | | | 116,2 |
| | Всего за обед | | 24,10 | 32,19 | 88,10 | 0,31 | 0,56 | 2,54 | 416,79 | 91,17 | 4,75 | | | | | | 785,80 |

День 7 вторник

| | | обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|------|--|--|--|--|--|-------|
| 291 | Запеканка картофельная с печеню | 230 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 0,17 | 0,16 | 3,8 | 24,8 | 1,82 | | | | | | 386 |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,81 | 5,70 | 4,27 | 79,71 | 0,01 | 0,04 | 4,92 | 97,22 | 0,77 | | | | | | 102 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 0,01 | 0,02 | 0,73 | 32,48 | 17,46 | 0,7 | | | | | | 132,8 |
| | Хлеб | 20/30 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 0,05 | - | - | 11,5 | 16,5 | 0,55 | | | | | | 116,2 |
| PP | Всего за обед | | 19,55 | 15,79 | 62,03 | 316,7 | 0,20 | 0,93 | 52,7 | 155,98 | 3,84 | | | | | | 737 |

День 8 среда

| | | обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| День 8 среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|--------|------|---------|
| 69 | Винегрет с сельдью | 25/75 | 6,78 | 9,16 | 5,48 | 0,05 | 0,10 | 5,16 | 38,25 | 22,14 | 0,86 | 127,5 |
| 263 | Рагу из свинины | 125/50 | 9,4 | 30,06 | 67,2 | 0,4 | 0,13 | 6,12 | 21,49 | 43,83 | 2,16 | 378 |
| 389 | сок | 200 | 1,2 | - | 17,25 | 0,05 | 0,02 | 0,5 | 95 | 76 | 0,2 | 60 |
| | хлеб | 20/30 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 0,05 | - | - | 11,5 | 16,5 | 0,55 | 116,2 |
| | Всего за обед | | 20,33 | 39,72 | 90,98 | 0,19 | 0,25 | 11,78 | 166,34 | 158,47 | 3,77 | 566,95 |
| День 9 четверг | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 293 | Курица тушенная с соусом | 50/30 | 24,8 | 25,14 | 0,08 | 0,05 | 0,09 | 2,84 | 51,7 | 42,92 | 1,74 | 316 |
| 312 | Макаронные отварные | 150 | 7,64 | 19,9 | 42,64 | 0,10 | 0,16 | 0,28 | 369 | 25,4 | 4,54 | 418 |
| 23 | Салат из помидоров | 60 | 1,1 | 6,1 | 4,57 | 0,04 | 0,03 | 18,05 | 17,73 | 17,45 | 0,83 | 77,7 |
| 360 | Кисель | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 13,28 | 2,92 | 0,78 | 117,4 |
| ПП | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 76,14 |
| | Всего за обед | | 36,01 | 51,51 | 77,75 | 0,19 | 0,28 | 18,76 | 402,85 | 97,47 | 4,89 | 1005,24 |
| День 10 пятница | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат картофельный с морковью и кукурузой | 100 | 3,02 | 6,36 | 23,72 | 0,08 | 0,06 | 5,77 | 19,36 | 25,29 | 1,19 | 164,4 |
| 203 | Макаронные отварные | 200 | 7,64 | 19,9 | 42,64 | 0,10 | 0,16 | 0,28 | 369 | 25,4 | 1,54 | 418 |
| 252/33 | Сосиски жареные с соусом сметанным с томатом и луком | 50/30 | 5,82 | 13,67 | 2,25 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 21,54 | 8,97 | 1,01 | 161 |
| 360 | Кисель | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | - | - | 0,34 | 13,28 | 2,92 | 0,78 | 117,4 |
| | Хлеб | 20/30 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 0,05 | - | - | 11,5 | 16,5 | 0,55 | 116,2 |
| | Всего за обед | | 20,53 | 40,5 | 99,49 | 0,25 | 0,28 | 6,4 | 434,68 | 79,08 | 5,07 | 833 |

