



Стасская основная

Т.А.Коптяева.

**Десятидневное меню для обучающихся в начальных классах
бюджетного образовательного учреждения
Тарногского муниципального района Вологодской области
"Стасская основная школа"**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1 день	понедельник					
53	суп молочный с мак. изделиями	250	6,98	7,65	24,64	195,1
180	гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
219	каша гречневая рассыпчатая	180	5,23	3,25	27	158,28
300	чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,19	0,63	32,57	79,80
	итого за день		25,5	31,14	109,6	775,73
	полдник ОБЗ					
300	чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	яицо	1шт	5,08	4,6	0,28	62,80
380	бутерброд с маслом	30/15	1,27	11,3	7,7	137,50
2 день	вторник					
37/40/38	борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
141	творожная запеканка со сгущ. молоком	150/20	29,22	12,11	29,1	345,20
209	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,19	0,63	32,57	79,80
	итого за день		40,08	23,33	98,43	700,03
	полдник ОБЗ					

	кисломолочный продукт "Снежок"	200					
	пряник	40	2,12	3,6	28,2	140,00	
3 день	среда						
45/40/38	суп картофельный с бобовыми	250	4,84	4,52	13,61	118,79	
217	фрикадельки из кур	100	16,48	21,24	9,24	294,61	
2:27	рожки отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	
300	чай	200	0,12	0	12,04	48,64	
	хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,19	0,63	32,57	79,80	
	итого за день		33,25	32,74	109,85	795,15	
	полдник ЭВЗ						
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
376	бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	
4 день	четверг						
43/40/38	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	
2:24	рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	
212	птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	
2:32	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	
	хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,19	0,63	32,57	79,80	
	итого		12,11	31,29	114,6	788,84	
	полдник ЭВЗ						
1:41	творожная запеканка со сгущ. молоком	150/20	29,22	12,11	29,1	345,20	
300	чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	
5 день	пятница						
47/40/38	суп из макаронных изделий	250	7,88	4,61	21,76	192,84	
161	котлета рыбная	100	14,8	2,75	9,7	136,61	
2:41	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	
2:74	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	
	хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,19	0,63	32,57	79,80	
	итого		33,49	16,07	124,1	739,38	

	полдник ОБЗ						
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	плюшка сдобная	100	4,71	3,67	35,3	193,00	
6 день	понедельник						
52	суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	
189	котлета, биточки мясные	100	19,82	21,77	10,65	328,24	
227	рожки отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	
282	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	
	хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,19	0,63	32,57	79,80	
	итого		38,14	36,33	131,6	939,01	
	полдник ОБЗ						
300	чай	200	0,12	0	12,04	48,64	
	яицо	1шт	5,08	4,6	0,28	62,80	
380	бутерброд с маслом	30/15	1,27	11,3	7,7	137,50	
7 день	вторник						
47/40/38	суп из макаронных изделий	250	7,88	4,61	21,76	192,84	
325/327	оладьи с маслом, джемом	150/20	9,35	8,63	81,39	440,63	
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,19	0,63	32,57	79,80	
	итого за день		26,19	17,8	161,7	867,19	
	полдник ОБЗ						
	кисломолочный продукт "Снежок"	200					
	пряник	40	2,12	3,6	28,2	140,00	
8 день	среда						
	булочка домашняя	100	9	5	59	310,00	
181	жаркое пс-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	
300	чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	
	хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,19	0,63	32,57	79,80	
	итого		36,73	22,96	113,7	723,88	
	полдник ОБЗ						
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	

376	бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00
9 день	четверг					
37/40/38	борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	121,11
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
217	фрикадельки из кур	100	16,48	21,24	9,24	294,61
274	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,19	0,63	32,57	79,80
	итого		29,19	36,61	112,7	825,65
	полдник ОВЗ					
141	творожная запеканка со сгущ. молоком	150/20	29,22	12,11	29,1	345,20
300	чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64
10 день	пятница					
45/40/38	суп картофельный с бобовыми	250	4,84	4,52	13,61	118,79
227	рожки отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
189	котлета, биточки мясные	100	19,82	21,77	10,65	328,24
282	компот из плодов или ягсд сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98
	хлеб ржаной, пшеничный	40/30	5,19	0,63	32,57	79,80
	итого		36,8	33,27	121,9	872,12
	полдник ОВЗ					
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	плюшка сдобная	100	4,71	3,67	35,3	193,00
прил 4 табл. 1 итог по норме обед 30 - 35%						

Меню составила ответственный по питанию Силинская В.Н.

Примечание * в меню используются салаты не как самостоятельное блюдо, а как добавка к гарниру (сложный гарнир).

№ 40 рецептуры вторая цифра «Бульон мясной» - используют для приготовления первых блюд.
овощи урожая прошлого года (капуста, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускаются использовать только после термической обработки.

Полдник составлен для сбучающихся с ОВЗ.