

Начальник ТОУ «Роспотребнадзора» в
Калачевском, Суровикинском,
Чернышковском, Клетском районах

алачевском,
ернышковском, Клето

директор МКОУ «Волоцкая СШ»

31. 08. 2020 г.

10-дневное меню
МКОУ «Волоцкая СШ»
2020-2021 учебный год
возраст
7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	День 1.														
1	Салат витаминный из капусты	100	1,3	4,2	9,4	80,3	0,04	44,94	33,21	3	34,45	121	17,77	0,59	№49
2	Сосиски отварные	100	11,25	22,8	1,6	266,25	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,10	12,96	49,50	363,60	0,24	0,00	45,00	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32	№508
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
5	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
	Итого:		27,13	40,36	96,17	863,08	0,33	47,14	78,21	4,18	166,34	495,44	207,06	7,60	
	День 2														
1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,93	6,15	4,78	117,58	0,12	50,23	0	8,73	68,67	72,98	46,36	2,03	№20
2	Котлета куриная	100/5	17,4	14,1	27,4	261,3	0,2	0,9	52,5	66,1	57,7	77,3	21,4	3,5	№498
3	Макароны отварные	180	6,55	6,95	39,55	234,85	0,07	0,00	34,28	0,97	14,57	45,08	9,77	0,97	№516
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		29,5	27,6	107,6	768,6	0,4	53,3	86,7	76,3	166,2	238,1	96,8	7,7	
	День 3														
1	Гёfteли с соусом	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,5	39	0,53	27,95	98,3	19,5	0,8	№462
2	Картофельное пюре с маслом	180	3,80	8,10	26,30	196,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№520/518
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,00	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	№636
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
5	Слойка со смородиной	70	3,04	9,17	36,99	240,02	0,02	19,07	0,02	0,00	12,66	29,60	6,85	0,97	
	Итого:		21,5	28,8	111,0	779,8	0,1	23,7	49,0	1,3	194,4	265,5	59,0	3,2	

	День 4														
1	Салат из свежей капусты	100	1,56	5,09	9,43	89,73	0,03	8,83	0,02	1,32	40,97	30,37	16,62	0,56	№43
2	Птица, тушенная в сметанном соусе	100/100	23,6	20,3	5,9	300,0	0,10	2,88	75,00	1,93	77,80	181,00	26,28	1,83	№493
3	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	0,23	8,00	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	№511
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
5	Яблоко	150	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		35,37	34,16	89,90	809,16	0,45	36,91	75,03	4,31	296,57	451,63	126,80	8,37	
	День 5														
1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,93	6,15	4,78	117,58	0,12	50,23	0	8,73	68,67	72,98	46,36	2,03	№20
2	Фрикадельки в соусе	100/30	10,20	13,65	12,48	216,30	0,05	0,17	21,8	3,12	41	100,68	15,9	6,2	№469
3	Макароны отварные	180	6,55	6,95	39,55	234,85	0,07	0,00	34,28	0,97	14,57	45,08	9,77	0,97	№516
4	Сок мультифруктовый	200	1	0	22	86,6	0,02	0,4	0,01	0,2	14	14	8	2,8	№631
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
6	Пирожок с вишней	80	4,72	3,60	36,96	202,32	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
	Итого:		27,68	30,75	136,44	952,58	0,30	53,00	56,09	13,54	163,44	275,54	99,23	13,24	
	День 6														
1	Салат витаминный из капусты	100	1,3	4,2	9,4	80,3	0,04	44,94	33,21	3	34,45	121	17,77	0,59	№49
2	Котлета куриная	100/5	17,4	14,1	27,4	261,3	0,2	0,9	52,5	66,1	57,7	77,3	21,4	3,5	№498
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,10	12,96	49,50	363,60	0,24	0,00	45,00	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32	№508
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
5	Йогурт	100	3	6	4,1	85	0,15	2,7	0,2	0,9	25	8	16	0	
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		36,29	37,61	126,03	943,08	0,66	50,72	130,87	71,04	243,07	545,72	240,50	10,65	

	День 7														
1	Биточки мясные паровые	100	9,01	9,88	8,59	146,25	0,06	0,26	21,21	0,46	49,05	112,9 4	20,61	0,81	№466
2	Картофельное пюре с маслом	180	3,80	8,10	26,30	196,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№520/ 518
3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Банан	150	1,64	0,50	34,31	98,25	0,05	13,05	96,00	0,00	7,50	33,00	0,40	0,39	
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		18,9	20,8	104,9	593,4	0,2	18,3	117,2	1,2	170,8	258,7	52,2	3,0	
	День 8														
1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,93	6,15	4,78	117,58	0,12	50,23	0	8,73	68,67	72,98	46,36	2,03	№20
2	Гёfteли с соусом	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,5	39	0,53	27,95	98,3	19,5	0,8	№462
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,10	12,96	49,50	363,60	0,24	0,00	45,00	0,56	29,69	236,6 4	158,09	5,32	№508
4	Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,00	30,70	126,50	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	1,90	4,30	0,00	№648
5	Слойка со смородиной	70	3,04	9,17	36,99	240,02	0,02	19,07	0,02	0,00	12,66	29,60	6,85	0,97	
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		27,27	38,48	153,80	1110,45	0,48	69,80	84,02	10,34	159,87	474,2 2	248,30	9,56	
	День 9														
1	Салат из свежей капусты	100	1,56	5,09	9,43	89,73	0,03	8,83	0,02	1,32	40,97	30,37	16,62	0,56	№43
2	Сосиски отварные	100	11,25	22,8	1,6	266,25	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
3	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	0,23	8,00	0,01	0,24	57,60	120,9 6	43,20	1,44	№511
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		21,1	36,5	70,1	704,9	0,3	19,0	0,0	2,2	200,8	289,1	91,0	3,7	
	День 10														
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,45	11,63	5,04	78,13	324,3 8	97,06	1,70	№374

2	Картофельное пюре с маслом	180	3,80	8,10	26,30	196,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№520/ 518
3	Пирожок с вишней	80	4,72	3,60	36,96	202,32	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		32,6	22,0	106,7	763,3	0,1	14,7	11,6	5,8	137,3	385,2	126,3	4,3	