

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГОУправления ФС по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Омской области
в Таврическом районе. Главный Государственный санитарный врач
по Таврическому, Азовскому, Одесскому районам.

С.Н.Каблуков

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Роза-Долинская ООШ»

Светличная Е.Б.

«20» августа 2020г.

10-дневное меню
от «20» августа август 2020 г.
при МБОУ «Роза-Долинская ООШ»
для школьников I ступени обучения (1-4 кл.)
Сборник рецептурных блюд за 1982 г.

1- день

№	Меню	Стр/ №	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетич. ценность
---	------	-----------	---------------	-------	------	---------------	------------------------

1-й день

1	Макароны отварные с сыром	198/444	200/20	14,927	20,437	61,120	495,440
2	Кофейный напиток с молоком	458/1024	200	1,080	1,200	18,996	87,180
3	Хлеб	1/9	45	2,370	0,300	15,570	70,800
4	Пряник	КТК №68	50	5,073	4,005	66,483	319,510

2-й день

1	Рис отварной	363/747	150	3,848	4,346	38,819	212,903
2	Колбасные изделия отварные с соусом	285/602	70/50	10,080	7,560	7,010	168,110
3	Сок фруктовый	КТК №2	200	1,000	0,000	28,000	129,800
4	Хлеб	1/9	45	2,370	0,300	15,570	70,800

3-й день

1	Суп гороховый с колбасой	103/243	200/30	5,870	5,520	20,490	151,95
2	Чай с сахаром	423/934	200	0,000	0,000	18,000	74,000
3	Хлеб	1/9	45	2,370	0,300	15,570	70,800
4	Круассаны	КТК 11	80	19,7	40,5	40,5	351

4-й день

1	Гречка отварная, котлета запеченная, соус	362/744 285/602 385/824	150 75 50	11,733 9,375 0,630	6,923 21,825 1,360	61,971 7,591 3,690	355,810 260,250 58,350
2	Компот из сухофруктов с витаминизацией	422/933	200	0,600	0,000	33,660	129,800
3	Хлеб	1/9	45	2,370	0,300	15,570	70,800

5-й день

1	Каша кукурузная молоч. с маслом	184/411	200/10	20,090	21,719	52,058	487,276
2	Какао с молоком и сахаром	453/1009	200	3,204	2,840	29,252	151,760
3	Хлеб	1/9	50	2,370	0,300	15,570	70,800
4	Кексы	КТК 13	45	5,4	18,6	58,4	408,00

6-й день

1	Борщ (тушенка) со сметаной	83/192	200/8	2,786	9,139	14,438	149,365
2	Чай с сахаром	453/1009	200	0,200	0,000	15,039	57,190
3	Хлеб	1/9	45	2,370	0,300	15,570	70,800
4	Плюшка московская	14	100	5,7	23,3	58,4	467

7-день

1	Макароны отварные	365//753	150	5,365	4,336	35,596	206,337,440
2	Колбасные изделия отварные с соусом	271/572	75/50	10,080	7,560	7,010	168,110
3	Компот из кураги с витаминизацией	422/932	200	0,600	0,000	33,660	129,800
4	Хлеб	1/9	45	2,370	0,300	15,570	70,800

8-й день

1	Пельмени с бульоном и маслом	103/242	200	9,375	21,825	7,591	260,250
2	Чай с сахаром	453/1009	200	0,200	0,000	15,039	57,190
3	Хлеб	1/9	45	2,370	0,300	15,570	70,800
4	Коржик	КТК №12	100	8,3	21,2	77,8	516

9-й день

1	Гречка отварная, соус	362/744 385/824	150 50	11,733 0,630	6,923 1,360	61,971 3,690	355,810 58,350
2	Тефтели запеченные	320,668	75/50	10,080	7,560	7,010	168,110
3	Сок фруктовый	КТК №2	200	1,000	0,000	28,000	129,800
4	Хлеб	1/9	45	2,370	0,300	15,570	70,800

10-й день

1	Каша рисовая молоч. с маслом	184/411	200/10	20,090	21,719	52,058	487,276
2	Кофейный напиток с молоком	458/1024	200	1,080	1,200	18,996	87,180
3	Хлеб	1/9	45	2,370	0,300	15,570	70,800
4	Печенье	КТК 161	50	5,520	9,840	52,160	366,400