

СОГЛАСОВАНО
 Председатель ПК
Н.И. Погорелова
 Председатель УС
Е.Ю. Радомская
 «24» августа 2020г



УТВЕРЖДЕНО
 Приказом от 24.08.2020 № 90
 Директор МОУ СОШ
 с. Варшавка
Т.В. Минькова

Примерное 10 – дневное меню для питания обучающихся
 МОУ СОШ с. Варшавка

1 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
Картофель тушеный с курицей	200	17,0	17,6	14,3	284
Салат из соленой сельди с зеленым горошком	100	11	21	4	253
Хлеб с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15	60
Выпечка					

2 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
Салат из моркови с горошком	100	1,9	10,1	5,9	122,0
Свекольник с мясом кур, сметаной	200	15,7	17,4	18,1	290,4
Хлеб	30	2,28	0,24	14,7	70,5
Хлеб с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15	60
Выпечка					

3 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
Каша гороховая с мясом кур	250	21,25	22	17,88	355
Сосиска отварная	70	7,28	14,63	0,0	161
Хлеб	30	2,28	0,24	14,7	70,5
Хлеб с повидлом	15/20	1,2	4,2	20,4	124
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15	60
Выпечка					

4 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
Рожки отварные с маслом сливочным	250	4,84	11	27,25	230
Фрикаделька мясная	100	15	16	31,2	200
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	2,3	11	10	139,0
Выпечка					

5 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
Плов с мясом кур	130	20,30	17,00	35,69	377,00
Салат витаминный	100	2.1	10.1	9.3	136.0
Хлеб	15/15	1,2	12,5	7,5	147
Какао на молоке	200	4,5	3,79	24,5	132,82
Выпечка					

6 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
Рагу овощное с мясом кур	200	15,7	16,4	18,1	282,4
Хлеб с маслом сливочным	15/15	1,2	12,5	7,5	147,0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15	60
Выпечка					

7 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
Гречка отварная с маслом	250	14,25	13,07	61,8	421,75
Фрикаделька мясная	100	15,0	16,0	31,2	200.0
Соус красный	50	06	3,56	3,7	35,8
Хлеб	30	2,28	0,24	14,7	70,5
Салат из моркови с горошком	100	1,9	10,1	59	122,0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15	60
Выпечка					

8 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
Рис отварной с маслом	250	6,2	10,1	62,2	365,0
Хлеб с колбасой	15/20	3,6	5,7	7,4	95,0
Соус красный	50	06	3,56	3,7	35,8
Хлеб	30	2,28	0,24	14,7	70,5
Салат из картофеля с соленым огурцом	100	1,7	5,3	10,5	96,0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15	60
Выпечка					

9 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
Рожки отварные с маслом	200	7,54	0,9	38,72	193,2
Фрикаделька мясная	100	15,0	16,0	31,2	200,0
Соус красный	50	06	3,56	3,7	35,8
Хлеб	30	2,28	0,24	14,7	70,5
Салат из картофеля с кукурузой	100	3,1	6,9	21,9	162,0
Напиток из шиповника	200	0,1	0,0	15	60
Выпечка					

10 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
Картофельное пюре с маслом сливочным	220	4,62	9,68	23,98	202,4
Сосиска отварная	100	10,4	20,9	00	230,00
Соус красный	50	06	3,56	3,7	35,8
Хлеб	30	2,28	0,24	14,7	70,5
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15	60
Выпечка					