



Утверждаю
Директор школы *Шлома* /В.В. Шлома/
2020г.

Согласовано:

Зисса Начальник территориального отдела управления
федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Брянской области в г. Клинцы, Клинцовском,
Гордеевском и Красногорском районах

Зисса /В.Н. Васильев/
2020г.

Примерное десятидневное меню для учащихся 5-9 классов
МБОУ Увельская ООШ Красногорского района на 2020-2021 уч. год

Выход блюдов, гр.	Наименование блюдов	№ сборника рецептур ных блюд	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал.
Понедельник - 1 день						
70\15	Свекла с растит. маслом	302	1,6	5,0	10,0	90
250	Борщ с капустой и карт.	110	3,8	4,1	10,6	93
100	Сосиска отварная	422	17,2	23,34	22,5	250
100	Макаронные отварные	472	3,6	3,2	25,6	139
200\15	Чай с сахаром	628	0,1	-	15,0	57
35	Хлеб ржаной		1,5	0,6	10	53
	Пищевая ценность		27,8	36,24	93,7	682
Вторник 2-й день						
100	Салат из белок. капусты	81	1,6	5,0	10,0	90
250	Суп карт. с макарон. изд.	139	4,4	7,5	6,4	98
100\10	Рыба припущенная	303	22,4	9,4	2,7	198
100	Картофельное пюре	472	2,1	3,4	17,5	106
200	Кисель	591	0,1	-	29,1	112
35	Хлеб ржаной		1,5	0,6	10	53
	Пищевая ценность		32,1	25,9	73	649
Среда 3-й день						
50	Огурец консервирован.	103	1,0	2,5	0,8	100
250	Суп карт. с бобовыми	138	10,1	5,6	22,3	168
100	Окорочок отварной	140	9,0	13,9	10,5	187
100	Рис отварной	465	2,5	3,1	27,8	143
200\15	Чай с сахаром	628	0,1	-	15,0	57
35	Хлеб ржаной		1,5	0,6	10	53
	Пищевая ценность		24,2	25,7	86,4	708
Четверг 4-й день						
100	Салат из моркови с сахаром	95	1,3	0,08	10,5	45
250	Суп рис. на кур. бульоне	136	4,3	4,2	17,1	110
100\10	Котлета мясная	416	16,6	25,8	16,4	384
100	Каши гречневая	472	8,9	11,9	43,4	315
200	Компот из сухофруктов	588	0,6	-	33,6	129
35	Хлеб ржаной		1,5	0,6	10	53
	Пищевая ценность		33,2	42,58	131	866

	Пятница 5-й день					
100	Винегрет	45	1,9	7,3	1,7	90
250	Щи из свежей капусты	110	2,52	5,94	11,78	110
200\50	Плов с окорочком	403	23,20	18,6	60,2	486
200/15	Чай с сахаром	628	0,1	-	15,0	57
35	Хлеб ржаной		1,5	0,6	10	53
	Пищевая ценность		29,22	32,44	98,68	796
	Понедельник 6-й день					
50	Свекла с растит.маслом	103	1,0	2,5	0,8	100
250	Суп рис. на кур.бульоне	136	4,3	4,2	17,1	110
100	Колбаса отварная	23	17,2	23,34	22,5	250
100	Макаронны отварные	472	3,6	3,2	25,6	139
200/15	Чай с сахаром	628	0,1	-	15,0	57
35	Хлеб ржаной		1,5	0,6	10	53
	Пищевая ценность		27,7	33,84	91	709
	Вторник 7-й день					
100	Салат из моркови с сах.	95	1,3	0,08	10,5	45
250	Борщ с капустой и карт.	110	3,8	4,1	10,6	93
100	Окорочок отварной	140	9,0	13,9	10,5	187
100	Каша гречневая	472	5,8	5,2	28,4	186
200	Кисель	591	0,1	-	29,1	112
35	Хлеб ржаной		1,5	0,6	10	53
	Пищевая ценность		21,5	23,88	99,1	676
	Среда 8-й день					
100	Салат из бел.капусты	81	1,6	5,0	10,0	90
250	Суп картоф. с бобовыми	138	10,1	5,6	22,3	168
200	Пельмени отварн.	21	8,6	11,7	9,8	125
200	Компот из сухофруктов	588	0,3	-	36,1	131
35	Хлеб ржаной		1,5	0,6	10	53
	Пищевая ценность		22,1	22,9	88,2	567
	Четверг 9-й день					
100	Огурец консервирован.	103	1,0	2,5	0,8	100
250	Суп карт. с макарон.изд.	139	4,4	7,5	6,4	98
100	Сосиска отварная	422	17,2	23,34	22,5	250
100	Картофельное пюре	472	2,1	3,4	17,5	106
200/15	Чай с сахаром	628	0,1	-	15,0	57
35	Хлеб ржаной		1,5	0,6	10	53
	Пищевая ценность		26,3	37,34	72,2	664
	Пятница 10-й день					
100	Винегрет	408	1,8	6,2	10,0	90
250	Щи из свежей капусты	110	2,52	5,94	11,78	110,8
200\50	Плов с окорочком	403	23,20	18,6	60,2	486
200	Компот из сухофруктов	588	0,3	-	36,1	131
35	Хлеб ржаной		1,5	0,6	10	53
	Пищевая ценность		29,32	31,34	128	870,8

