



**10- дневное меню по столовой  
при МОУ «Ухотская СШ» на 2020-2021 учебный год**

**День:** понедельник №1

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимне-весенний

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
1.	каша пшеничная	250 г.	7,4	0,8	48,2	111,1
2.	кофе с молоком	200 г	6,1	6,9	21,13	176,0
3.	хлеб с маслом	70 г.	3,1	8,58	24,68	168,76
	<b>Обед</b>					
4.	<b>Вода питьевая</b>	200 г				
5.	щи свежие со сметаной	250 г./300г.	7,42	6,63	14,83	147,28
6.	котлеты мясные	80 г./100 г	12,85	11,35	7,28	209,9
7.	картофельное пюре	150 г./200 г	3,56	4,6	32,16	189,3
8.	Солёный огурец	50г.	0,4	0,05	0,85	5
9.	хлеб ржаной	100 г	2,1	0,03	10,8	54,0
10.	Кисель фруктовый	200 г.	0,64	-	20,76	85,5
	<b>итого</b>		43,78	43,44	181,89	1146,84

**День:** вторник №2

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимне-весенний

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
1.	каша манная	250 г.	7,9	0,5	50,1	112,0
2.	какао	200 г	6,85	7,44	8,87	187,97
3.	хлеб с маслом и сыром	100 г.	8,34	10,55	19,27	208,79
	<b>Обед</b>					
4.	<b>Вода питьевая</b>	200 г				
5.	суп гороховый	250 г./300г.	12,77	5,58	30,67	218,37
6.	Рыба отварная или рыбная котлета	80 г./100 г	19,5	6,8	4,1	156,0
7.	Рис отварной	150 г./200 г	1,85	1,6	16,5	89,1
8.	салат из свёклы	60 г.	1,41	6,12	8,26	9,28
9.	хлеб ржаной	100 г	2,1	0,03	10,8	54,0
10.	компот из сухофруктов	200 г.	0,12	-	23,99	99,71
	<b>итого</b>		67,52	39,25	194,2	1135,22

День: среда №3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
1.	каша ячневая	250 г.	1,8	3,8	20,0	111,1
2.	чай с молоком	200 г	0,2	-	13,6	56,0
3.	хлеб с маслом	100 г.	3,1	8,58	24,68	168,76
	<b>Обед</b>					
	<b>Вода питьевая</b>	200 г				
4.	борщ	250 г./300г.	7,76	6,69	19,5	166,45
5.	колбаса отварная	80 г./100 г	8,1	17,75	10,0	229,8
6.	греча отварная	150 г./200 г	1,85	1,6	16,5	89,1
7.		60 г.	1,36	7,93	8,51	111,0
8.	Салат зимний					
	хлеб ржаной	100 г	2,1	0,03	10,8	54,0
9.	Чай с лимоном	200 г.	-	-	0,19	104,6
	<b>итого</b>		27,23	43,0	141,04	1090,81

День: четверг №4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
1.	каша пшённая	250 г.	2,9	4,0	16,2	106,6
2.	кофейный напиток	200 г	6,1	6,9	21,13	176,0
3.	хлеб с маслом и сыром	100 г.	8,34	10,55	19,27	208,79
	<b>Обед</b>					
	<b>Вода питьевая</b>	200 г				
4.	суп овощной на мясном бульоне	250 г./300г.	7,44	5,61	14,87	138,02
5.	мясо тушёное	80 г./100 г	12,85	11,35	7,28	209,9
6.	макароны отварные	150 г./200 г	2,0	2,4	17,0	94,9
7.	Салат из капусты	60 г.	2,59	7,38	3,23	8,98
8.	хлеб ржаной	100 г	2,1	0,3	10,8	54,0
9.	компот из яблок и лимона	200 г.	1,16	0,3	1,5	196,38
	<b>итого</b>		44,18	46,47	146,53	1193,57

День: пятница №5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
1.	каша рисовая	250 г.	1,7	3,5	20,6	112,0
2.	чай с лимоном	200 г	0,2	-	13,6	56,0
3.	хлеб со сгущенным молоком	100 г.	1,78	5,49	10,63	99
	<b>Обед</b>					
	<b>Вода питьевая</b>	200 г				
4.	суп - рассольник	250 г./300г.	7,42	6,64	15,78	151,51
5.	рыба отварная	80 г./100 г	17,69	5,49	5,11	146,08
6.	пюре картофельное	150 г./200 г	4,4	2,93	21,6	138,27
7.	салат из свежего зелёного горошка	50г	1,57	6,02	8,79	9,57
8.	хлеб ржаной	100 г	2,1	0,3	10,8	54,0
9.	Кофейный напиток	200 г.	0,64	-	20,76	85,5
	<b>итого</b>		50,11	41,06	146,52	1063,87

День: понедельник №6

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
1.	Творожная запеканка со сгущённым молоком	260 г. 30 г.	6,9	19,6	29,47	258,13
2.	кофейный напиток	200 г	6,1	6,9	21,13	176,0
	<b>Обед</b>					
	<b>Вода питьевая</b>	200 г				
3.	суп рыбный	250 г./300г.	1,85	1,6	16,5	89,1
4.	котлета мясная	80 г./100 г	12,85	11,35	7,28	209,9
5.	капуста тушёная	150 г./200 г	3,6	2,3	12,2	90,5
6.	хлеб ржаной	100 г	2,1	0,3	10,8	54,0
7.	чай	200 г.	-	-	0,19	104,6
	<b>итого</b>		40,64	57,22	148,8	1066,23

День: вторник №7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
1.	яйцо варёное	240 г.	3,17	3,01	0,13	41,5
2.	какао	200 г	6,85	7,44	8,87	187,97
3.	хлеб с маслом и сыром	100 г.	8,34	10,55	19,27	208,79
	<b>Обед</b>					
4.	Суп с макаронными изделиями	250 г./300г.	16,7	7,94	19,42	177,52
	<b>Вода питьевая</b>	200 г				
5.	мясо тушёное	80 г./100 г	12,85	11,35	7,28	209,9
6.	греча	150 г./200 г	3,56	4,6	32,16	189,3
7.	хлеб ржаной	100 г	2,1	0,3	10,8	54,0
8.	Компот из сухофруктов	200 г.	-	-	0,19	104,6
	<b>итого</b>		54,47	48,4	113,92	1172,98

День: среда №8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
1.	каша геркулесовая	250 г.	2,9	4,0	16,2	106,6
2.	кофейный напиток	200 г	6,1	6,9	21,13	176,0
3.	хлеб с маслом	70 г.	3,1	8,58	22,68	168,76
	<b>Обед</b>					
	<b>Вода питьевая</b>	200 г				
4.	щи из свежей капусты	250 г./300г.	7,76	6,69	19,5	166,45
5.	кура отварная	80 г./100 г	8,1	17,75	10,0	229,8
6.	пюре	150 г./200 г	1,85	1,6	16,5	89,1
7.	Салат из свёклы	60 г.	1,41	6,12	8,26	9,28
8.	хлеб ржаной	100 г	2,1	0,3	10,8	54,0
9.	компот из апельсинов	200 г.	0,9	0,2	8,1	43,0
	<b>итого</b>		36,31	51,32	152,91	1042,99

День: четверг №9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
1.	каша ячневая	250 г.	1,8	3,8	20,0	111,1
2.	чай с молоком	200 г	0,2	-	13,6	56,0
3.	хлеб с маслом	100 г.	3,1	8,58	24,68	168,76
	<b>Обед</b>					
	<b>Вода питьевая</b>	200 г				
4.	Суп крестьянский	250 г./300г.	5,93	19,67	24,36	305
5.	Жаркое по- домашнему	175 г	16,20	18,09	16,58	295
6.	Огурец солёный	50г.	0,4	0,05	0,85	5
7.	хлеб ржаной	100 г	2,1	0,03	10,8	54,0
8.	кисель	200 г.	-	-	0,19	104,6
	<b>итого</b>		27,23	43,0	141,04	1099,46

День: пятница №10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
1.	каша пшённая	250 г.	2,9	4,0	16,2	106,6
2.	кофейный напиток	200 г	6,1	6,9	21,13	176,0
3.	хлеб с маслом и сыром	100 г.	8,34	10,55	19,27	208,79
	<b>Обед</b>					
	<b>Вода питьевая</b>	200 г				
4.	борщ	250 г./300г.	7,76	6,69	19,5	166,45
5.	Котлета мясная	80 г./100 г	12,85	11,35	7,28	209,9
6.	Рис отварной	150 г./200 г	2,0	2,4	17,0	94,9
7.	Салат витаминный	60 г.	1,57	6,02	8,79	9,57
8.	хлеб ржаной	100 г	2,1	0,3	10,8	54,0
9.	компот из яблок и лимона	200 г.	0,12	-	23,98	99,7
	<b>итого</b>		44,18	46,47	146,53	1125,91

Повар МОУ «Ухотская СШ»

*Кузьмина*

Кузьмина М.В.