

Согласовано
Руководитель ТО.ТУ
Роспотребнадзора в Левашинском районе

Амиров С.А.

Утверждаю
Директор МКОУ
«Левашинская гимназия»
Р.И. Дугдов



Примерное меню циклического двухнедельного рациона школьной столовой
МКОУ «Левашинская гимназия»
на 2020-2021 учебный год

Меню с 12.11.2020г

День пл	№ рецептуры	Наименование блюд	масса порция	Пищевые вещества			Энерг.ценность(ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1 день	№ 42 2004 г № 206 2005 г № 244 2015 г №859 2005г № 1035 2005	Салат из свежей капусты 100г	100г	1,4	5,1	9,02	87,4
		Суп картофельный с горохом 250г	250г	5,49	5,280	16,330	134,8
		Плов из птицы 175	175г	9,59	22,94	39,33	380,68
		Компот из свежих яблок 200г	200г	0,2	0,2	22,3	110
		Чурек 60г	60	7,600	1,0	47,4	170,13
2 день	№ 361 2002 № 355 2005 №859 2005г № 1035 2005	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67/14,23	5,86/1,91	5,9/0,28	99,09/75
		Фасоль с овощами в томатном соусе	75г	8	3,15	15,9	133
		Рис отварной	150г	3,6	5,85	28,35	180
		Компот из свежих груш	200г	0,2	0,2	22,3	110
		Чурек	60г	7,6	1	47,4	170,13
3 день	№ 547- 2010 № 208- 2005 № 537-- 2005 № 579- 2005 № 585- 2005	Салат из моркови с яблоком	50г	0,44	3,6	8,5	67,36
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250г	2,69	2,8	17,14	104,75
		Птица отварная	80г	16,88	10,9		165
		Каша пшеничная	100г	4,95	3,3	26,45	160,28
		Компот из смеси сухофруктов	200г	1,04		26,6	107,44
		Хлеб ржаной	60г	0,9	8,0	3,2	72,45
4 день	№ 558 2005 г № 187 2005 г № 681 2005 г № 1035 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен горошка	60г	0,840	4,9	3,4	60,91
		Суп из свежей капусты с карт. И говядиной	250/15	6,050	5,5	18,6	113,25
		Фасоль с овощами в томатном соусе	75г	8	3,15	15,9	133
		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,66
		Сок(нектар) фруктовый пром.произ-ва	200	1,0	0,03	24	94
		Чурек	60г	7,6	1	47,4	170,13
5 день	№ 42 2010г № 197 2005г № 679 2005г № 591 2005г № 686 2005г № 847 2005г	Салат из белокочанной капусты	60г	0,850	3,050	5,2	51,54
		Рассольник с мясом с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25
		Каша ячневая рассыпчатая	150	4,790	4,3	30,9	187,04
		Гуляш из говядины	50/38	11,900	9,8	2,9	101,50
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,040		26,7	107,44
		Хлеб ржаной	60г	0,9	8,0	3,2	72,45
		Груша свежая	100	0,440	0,3	10,4	47,00
				белки	жиры	углеводы	
		Морковь с сахаром	70г	0,910	0,1	4,83/2	28,7/7,7

6 день	№ 170 2005 г № 304 2010 г № 968 2005 г № 1035 2005	Борщ из свежей капусты с картофелем 250г	250г	2,5	4,65	19,12	150
		Плов из птицы 55/200	55/200	26,0	23,00	46	475
		Компот из смеси сухофруктов 200г	200	0,140		24,8	94,20
		Чурек	60г	7,6	1	47,4	170,13
7 день	№ 45- 2010 № 71- 2005	Винегрет овощной	100г	0,81	3,7	4,6	54,96
		Суп-лапша с домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,3	103,13
		Фасоль с овощами в томатном соусе	75г	8	3,15	15,9	185,3
		Сок(нектар) фруктовый пром.произ-ва	200г	1	0,03	24,0	94,00
	№ 1035 2005	Чурек	40г	3,84	0,47	23,7	114,17
		Хлеб ржаной	20г	1,32	0,24	6,7	34,60
		Зефир пром.произ-ва	40г	0,04		29,8	154,00
	№ 847 2005г	Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47,00
8 день	№ 51 2005 г № 187 2005 г № 591 2005г № 694 2005 г № 874 2005 г	Салат из свеклы с курагой ис изюмом	60г	1,080	3,0	15,0	91,32
		Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,750	4,9	8,4	84,75
		Гуляш из говядины	50/38	11,900	9,8	2,9	101,50
		Пюре из картофеля	150г	3,060	7,8	20,5	137,15
		Компот из смеси сухофруктов	200г	0,200		32,6	132,80
		Хлеб ржаной	30г	0,45	4,0	1,6	36,22
	№ 1035 2005	Чурек	30г	2,880	0,4	17,7	85,63
9 день	№ 361 2002	Суп-хинкал с мясом птицы	250/25/50	4,67/14,23	5,86/1,91	5,9/0,28	99,09/75
		Фасоль с овощами в томатном соусе	75г	8	3,15	15,9	133
	№ 355 2005 № 859 2002 № 1035 2005	Рис отварной	150г	3,6	5,85	28,35	180
		Компот из свежих яблок	200г	0,2	0,2	22,3	110
		Чурек	60г	7,6	1	47,4	170,13
10 день	№ 14 2010г № 204 2005г № 301 2005г № 688 2005г № 859 2005г № 1035 2005	Салат из моркови с зеленым горошком	100г	1,3	6,19	4,72	79,6
		Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113
		Птица тушеная	80г	17,65	14,58	4,7	221
		Макароны отварные	150г	5,52	4,52	26,45	168,45
		Компот из свежих груш	200г	0,2	0,2	22,3	110
		Чурек	60г	7,6	1	47,4	170,13
11 день	№ 33 2010 № 200- 2005 № 591 2005г № 679 2005 № 686	Салат из свеклы	60г	0,9	3,65	5,020	56,34
		Суп картофельный с горохом	250г	5,49	5,28	16,33	134,75
		Гуляш из говядины	50/38	11,900	9,8	2,9	101,50
		Каша гречневая рассыпчатая	150г	7,46	5,61	20,78	230,45
		Компот из смеси сухофруктов	200г	1,04		26,69	107,44

2005
№ 1035
2005

Чурек	60г	7,6	1	47,4	170,13
Пряник пром. производства	50г	2,2	1,45	38,55	166,5

12
день

№ 42
2004 г
№ 206
2005 г
№ 244
2015 г
№ 859
2005г
№ 1035
2005

Салат из свежей капусты 100г.	100г	1,4	5,1	9,02	87,4
Суп картофельный с горохом 250г.	250г	5,49	5,280	16,330	134,8
Плов из птицы 175	175г	9,59	22,94	39,33	380,68
Компот из свежих яблок 200г.	200г	0,2	0,2	22,3	110
Чурек 60г.	60	7,600	1,0	47,4	170//126