

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт
Территориального отдела управления
Роспотребнадзора

Кротова О.В.
2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа»
А.П.Колосов
2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся

МКОУ «СОШ п.Молодежный»

на 2020/2021 учебный год

для обучающихся 1-4-х классов

№ по рецепту гной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
	Завтрак:					
	Каша манная молочная	200	6,00	6,40	30,60	196
	Батон нарезной с маслом, сыром	30/10/15	4,57	9,94	30,61	232,4
	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,40	0,20	14,20	56
	Обед:					
	Овощная нарезка	150	4,80	0,00	12,00	67,5
	Борщ с мясом, сметаной	250/50/10	8,80	7,20	11,00	126
	Картофельное пюре	150	4,80	1,20	25,65	135
	Рыба припущенная	80	14,13	0,55	0,62	64
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Компот из сухофруктов	200	12,00	9,6	142,4	674
	Итого:					1756,9
2 день						
	Завтрак:					
	Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	200/15	6,83	6,14	12,89	123
	Батон с маслом	30/10	4,57	9,94	30,61	232,4
	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	186,5
	Обед:					
	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,95	9,35	6,52	184
	Суп гороховый с мясом	250/50	8,80	4,80	17,80	132
	Каша гречневая вязкая	150	5,00	8,40	29,40	212
	Тефтели (мясные)	80	16,80	11,04	3,12	177,6
	Хлеб «Дарницкий»	100	6,60	1,10	41,00	206
	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,6	84
	Итого:					2048,55

3 день						
Завтрак :						
Каша кукурузная на молоке	200	5,8	9,2	31,80	240	
Батон нарезной с маслом	30\10	4,57	9,94	30,61	232,4	
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	
Обед:						
Салат из свеклы с р/м	60	0,95	9,35	6,52	184	
Рассольник с мясом и сметаной	250\50\10	10,5	9,95	18,57	200,4	
Плов из мяса птицы	200\50	36,55	39,98	45,58	488	
Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206	
Кисель из ягод	200	390	0	0	23	
Итого:					2271	
4 день						
Завтрак:						
Омлет натуральный	140	5,83	5,14	11,89	117	
Батон нарезной	30	3,50	2,90	20,90	214	
Чай (Вит С) с сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56	
Пирог	100	15,9	6,15	30,21	390,0	
Обед:						
Дополнительный овощной гарнир	60	0,95	9,35	6,52	184	
Суп рыбный	250\30	7,31	10,78	38,31	516	
Гречка с соусом	170	11,2	14,4	55	404	
Котлета (мясная)	100	11,0	25,2	0,0	269	
Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206	
Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,6	84	
Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,8	20,4	94	
Итого:					2092,0	
5 день						
Завтрак:						
Каша пшеничная на молоке с маслом	200\5	5,8	9,2	31,80	240	
Бутерброд горячий с сыром и колбасой	100\10\50	7,9	15,7	15	229,2	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	120,2	
Обед:						
Икра кабачковая	70	0,95	9,35	6,52	184	
Суп щавельный с мясом	250\50	6,45	14,85	10,48	135,5	
Макаронны с соусом	180\10	4,2	9,0	29,20	218	
Рагу из мяса птицы	100	20,0	3,6	0,0	118	
Кисель	200	390	0	0	23	
Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206	
Фрукты	100	1,2	0,4	25,8	112	
Итого:					1874,1	
6 день						

	Завтрак:					
	Оладьи со сметаной	200/10	20,0	33,4	3,8	298,6
	Кисломолочный продукт	100	5,00	3,20	8,50	85
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	Обед:					
	Винегрет с р/м	140	0,95	9,35	6,52	184
	Суп рисовый с мясом	250/50	5,0	7,3	16,6	156
	Картофель отварной с маслом	150/5	3,1	9,7	24,4	191,0
	Рыба тушеная	100	19,6	8,9	0,2	159,3
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Компот из сухофруктов	200	0,80	0,80	19,6	84
	Фрукты	100	1,2	0,4	25,8	112
	Итого:					2104,9
7 день						
	Завтрак:					
	Каша манная на молоке с маслом	170/5	20,07	11,83	3,05	119,05
	Бутерброд с маслом, колбасой	30/10/30	2,3	8,3	24,3	138,3
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	58,2
	Творожный пирог	100	15,9	6,15	30,21	390
	Итого:					
	Обед:					
	Дополнительный овощной гарнир	60	0,5	0,2	2,6	13,5
	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/50	6,4	7,45	13,4	142,9
	Макароны с соусом	180/10	4,2	9,0	29,20	218
	Рагу из мяса птицы	100	20,0	3,6	0,0	118
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Кисель из ягод	200	0,80	0,80	19,6	84
	Итого:					1967,65
8 день						
	Завтрак:					
	Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200	5,00	6,20	32,00	194
	Батон нарезной с маслом	30/10	7,50	2,90	50,90	264
	Яйцо куриное	60	7,62	6,54	0,42	94,2
	Какао на молоке	200	12,00	9,6	142,4	674
	Обед:					
	Салат витаминный с р/м	60	0,95	9,35	6,52	184
	Щи из свежей капусты с мясом	250/50	8,80	4,80	17,80	132
	Картофельное пюре	200/50	5,00	8,40	29,40	212
	Котлета рыбная	80	8,25	2,69	6,68	84
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206

	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,6	84
	Фрукты (банан)	100	2,1	0,15	12,0	61,3
	Итого:					2048,55
9 день						
	Завтрак:					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	9,2	31,80	240
	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	4,7	7,9	7,3	117,3
	Кофейный напиток на молоке	200	4,9	5	32,5	186,5
	Обед:					
	Дополнительный овощной гарнир	60	0,5	0,2	2,6	13,5
	Суп гороховый с мясом	250/50	11,2	10,05	18,3	202
	Гречка рассыпчатая с маслом	170/5	8,4	8,8	41,3	278
	Фрикадельки мясные	100	11,2	13,4	11,5	208,5
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Кисель фруктовый	200	0,80	0,80	19,6	84
	Итого:					1885,1
10 день						
	Завтрак:					
	Пудинг творожный с изюмом	170	20,41	16,01	21,95	313,5
	Бутерброд с сыром	30/10	8,8	13,4	16	215,8
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	58,2
	Обед:					
	Суп рыбный	250/30	7,31	10,78	38,31	516
	Рис отварной с подливом	170/50	5,0	8,2	51,40	304
	Куры тушеные	75	12,8	11,3	11,3	192,5
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Компот из сухофруктов	200	0,80	0,80	19,6	84
	Фрукты	100	1,2	0,4	25,8	112
	Итого:					2108,5