СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Начальник ТОУ Директор МБОУ «Пятницкая СОШ»

Роспотребнадзора в

в Бежецком районе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Трофимова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.П. Ершов «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Пятницкая СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания обучающихся начальной школы на сумму 56,50 (пятьдесят шесть рублей 50 копеек)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | Наименование блюд | | | | Выход,  г | | | | Белки,  г | Жиры, г | | | | | Углеводы,  г | | | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  | |
| В | | | С | А | Е | | Са | P | Mg | Fе |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  | |  |  |  |  |
| *.Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | | | Борщ с капустой и картофелем | | | | 250,00 | | | | 2,00 | 5,20 | | | | | 13,10 | | | | | | | | 106,00 | | 0,13 | | | 1 | 0,18 | 1,08 | | 24,9 | 136,2 | 30,9 | 8,2 |
| 495 | | | Котлета | | | | 65,00 | | | | 11,44 | 5,7,54 | | | | | 5,75 | | | | | | | | 136,50 | | 0,08 | | | 0,1 | 0,05 | 0,65 | | 13,12 | 136,3 | 21,13 | 2,15 |
| 509 | | | Каша рассыпчатая гречневая | | | | 180,00 | | | | 10,35 | 7,31 | | | | | 46,37 | | | | | | | | 292,5 | | 0,67 | | | 0,18 | 0,072 | 1,44 | | 105,57 |  | 6,95 | 10,57 |
| 639 | | | Компот из сухофруктов | | | | 200,00 | | | | 0,04 | 0,00 | | | | | 24,76 | | | | | | | | 94,2 | | 0 | | | 2 | 0 | 0 | | 5,22 | 33,7 | 2,76 | 0,72 |
|  | | | Хлеб ржаной | | | | 40,00 | | | | 2,24 | 0,44 | | | | | 19,92 | | | | | | | | 85,60 | | 0,11 | | | 0 | 0 | 0 | | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | | 35,00 | | | | 3,5 | 3,5 | | | | | 19,00 | | | | | | | | 110,00 | | 0,05 | | | 1 | 0,01 | 0,22 | | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
| **Итого:** | | | | | | |  | | | | **29,57** | **38,79** | | | | | **128,9** | | | | | | | | **824,8** | | **1,04** | | | **4,28** | **0,312** | **3,39** | | **175,64** | **407,80** | **94,24** | **20,49** |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | | | Суп картофельный с макаронными  изделиями | | | | 250,00 | | | | 2,69 | 2,84 | | | | | 17,14 | | | | | 104,75 | | | | | 0,1 | | | 13,82 | 0,02 | 0 | | 40,22 | 92,85 | 28,99 | 1,59 |
| 149 | | | Рагу из птицы | | | | 180,00 | | | | 11,34 | 8,82 | | | | | 17,46 | | | | | 199,8 | | | | | 0 | | | 16,2 | 0 | 0 | | 84,96 41,20 | 39,24 /0 | 51,3 | 2,16 3,24 |
| 693 | | | Какао | | | | 200,00 | | | | 3,52 | 372 | | | | | 25,49 | | | | | 145,20 | | | | | 0,03 | | | 0,55 | 0,03 | 0 | | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | | 35 | | | | 3,5 | 3,5 | | | | | 19,00 | | | | | 110,00 | | | | | 0,05 | | | 1 | 0,01 | 0,22 | | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | | | Хлеб ржаной | | | | 40,00 | | | | 2,24 | 0,44 | | | | | 19,76 | | | | | 92,8 | | | | | 0,11 | | | 0 | 0 | 0 | | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** | | | | | | |  | | | | **23,29** | **19,32** | | | | | **98,85** | | | | | **652,55** | | | | | **0,29** | | | **31,57** | **0,06** | **0,22** | | **312,71** | **359,29** | **134,85** | **9,5** |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с крупой(пшено) | | | | | | 250,00 | | | | 2,00 | | 4,30 | | | | | 10,00 | | | | | 88,00 | | | | | 0,11 | | 15,0 | 0,01 | 0 | | 34,63 | 87,5 | 28,9 | 1,54 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | | | | | | 180,00 | | | | 6,12 | | 18 | | | | | 34,2 | | | | | 242,28 | | | | | 0,16 | | 0 | 0,004 | 0 | | 35,91 | 74,75 | 32,4 | 1,73 |
| 413 | Сосиска | | | | | | 70,00 | | | | 5,6 | | 5,11 | | | | | 0,04 | | | | | 84,00 | | | | | 0 | | 0 | 0 | 0,5 | | 14,8 | 77,3 | 9,6 | 0,8 |
| 685 | Чай с сахаром | | | | | | 200/15 | | | | 0,00 | | 0,00 | | | | | 15,98 | | | | | 63,84 | | | | | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | | 35,00 | | | | 3,50 | | 3,50 | | | | | 19,00 | | | | | 110,00 | | | | | 0,05 | | 1 | 0,01 | 0,22 | | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | | | | | | 40,00 | | | | 2,24 | | 0,44 | | | | | 19,76 | | | | | 92,8 | | | | | 0,11 | | 0 | 0 | 0 | | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** | | | | | | |  | | | | **19,46** | | **31,35** | | | | | **91,32** | | | | | **680,92** | | | | | **0,43** | | **16,0** | **0,06** | **0,72** | | **123,57** | **349,4** | **109,15** | **6,73** |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
| 135 | | Суп из овощей | | | | | 250,00 | | | | 2,20 | 4,40 | | | | | | 12,40 | | | | | 99,00 | | | | | 0,06 | | 8 | 0,3 | 1 | | 16,5 | 30,8 | 10,8 | 0,7 |
| 520 | | Картофельное пюре | | | | | 180,00 | | | | 4 | 4,61 | | | | | | 25,9 | | | | | 161,41 | | | | | 0,12 | | 16,45 | 0,023 | 0,6 | | 11,22 | 62,35 | 22,97 | 0,91 |
| 377 | | Рыба жареная | | | | | 100,00 | | | | 19,6 | 8,6 | | | | | | 0,00 | | | | | 160,00 | | | | | 0,12 | | 0,6 | 0,01 | 0,4 | | 21 | 122 | 28 | 0,45 |
|  | |  | | | | |  | | | |  |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | | Сок фруктовый | | | | | 200/15 | | | | 0,20 | 0,00 | | | | | | 15,98 | | | | | 63,84 | | | | | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 11,4 | 8,25 | 5,7 | 0,8 |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | | | 3,00 | 1,16 | | | | | | 20,56 | | | | | 104,8 | | | | | 0,05 | | 1 | 0,01 | 0,22 | | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,2 |
|  | | Хлеб ржаной | | | | | 40,00 | | | | 2,24 | 0.44 | | | | | | 19,76 | | | | | 92,8 | | | | | 0,11 | | 0 | 0 | 0 | | 22,8 | 93,76 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** | | | | | | |  | | | | **31,24** | **19,21** | | | | | | **40,41** | | | | | **681,85** | | | | | **0,46** | | **26,05** | **6,34** | **2,22** | | **86,95** | **325,16** | **127,87** | **4,65** |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | | | | Суп крестьянский с крупой | | | | | 250,00 | | 2,6 | | | 5,3 | | | | | 14,3 | | | | | 116 | | | | 0,15 | | 20 | 0,75 | 2,5 | | 41,25 | 77 | 27 | 1,75 |
| 492 | | | | Плов из курицы | | | | | 180,00 | | 9,12 | | | 7,80 | | | | | 21,72 | | | | | 198,00 | | | | 0,024 | | 0 | 0,024 | 0,06 | | 0,94 | 47,46 | 14,92 | 0,41 |
| 685 | | | | Чай с лимоном | | | | | 200/15/7 | | 0,04 | | | 0,00 | | | | | 16,10 | | | | | 65,20 | | | | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,8 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | | | | | 35,00 | | 3,50 | | | 3,50 | | | | | 19,00 | | | | | 110,00 | | | | 0,05 | | 1 | 0,01 | 0,22 | | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | | | | Хлеб ржаной | | | | | 40,00 | | 2,24 | | | 0,44 | | | | | 19,76 | | | | | 92,8 | | | | 0,11 | | 0 | 0 | 0 | | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** | | | | | | | | |  | | **17,5** | | | **17,04** | | | | | **90,88** | | | | | **582,00** | | | | **0,334** | | **21** | **0,78** | **2,78** | | **80,42** | **234,31** | **80,17** | **4,81** |
| *6 день*  *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | | | | Суп с рыбными консервами | | | | | 250/25 | | 2,0/4,0 | | | 4,9/0,4 | | | | | 14,3/0,5 | | | | | 110,0/21,0 | | | | 0,04 | | 3,56 | 0,01 | 0,29 | | 40,86 | 66,16 | 21,76 | 0,53 |
| 509 | | | | Каша рассыпчатая гречневая | | | | | 180,00 | | 10,35 | | | 7,31 | | | | | 46,37 | | | | | 292,5 | | | | 0,67 | | 0,18 | 0,072 | 1,44 | | 105,57 | 0 | 6,95 | 10,57 |
| 495 | | | | Котлета | | | | | 65,00 | | 11,44 | | | 7,54 | | | | | 5,75 | | | | | 136,5 | | | | 0,08 | | 0,1 | 0,05 | 0,65 | | 13,12 | 136,3 | 21,13 | 2,15 |
| 733 | | | | Оладьи с вареньем | | | | | 100,00 | | 7,3 | | | 7,0 | | | | | 46,10 | | | | | 249 | | | | 0,3 | | 0,5 | 0,1 | 3,3 | | 95,5 | 118,5 | 18,3 | 1,0 |
| 685 | | | | Чай с сахаром | | | | | 200,15 | | 0,00 | | | 0,00 | | | | | 15,98 | | | | | 63,84 | | | | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 11,4 | 8,25 | 5,7 | 0,8 |
|  | | | | Хлеб ржаной | | | | | 40,00 | | 2,24 | | | 0,44 | | | | | 19,76 | | | | | 92,8 | | | | 0,11 | | 0 | 0 | 0 | | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | | | | | 35,00 | | 3,50 | | | 3,50 | | | | | 19,00 | | | | | 110,00 | | | | 0,05 | | 1 | 0,01 | 0,22 | | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
| **Итого:** | | | | | | | | |  | | **40,83** | | | **31,09** | | | | | **167,76** | | | | | **1057,64** | | | | **1,25** | | **5,34** | **0,242** | **5,9** | | **293,28** | **430,81** | **106,34** | **16,90** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | | | | | Борщ с капустой и картофелем | | | | 250,00 | | 2,00 | | | 5,20 | | | | | 13,10 | | | | | 106,00 | | | | 0,13 | | 1 | 0,18 | 1,08 | | 24,9 | 136,2 | 30,9 | 8,2 |
| 495 | | | | | Котлеты куриные | | | | 50,00 | | 8,80 | | | 5,80 | | | | | 4,40 | | | | | 105,00 | | | | 0,08 | | 0,1 | 0,05 | 0,65 | | 13,12 | 136,3 | 21,13 | 2,15 |
| 516 | | | | | Макаронные изделия отварные | | | | 180,00 | | 6,12 | | | 18,00 | | | | | 34,2 | | | | | 242,28 | | | | 0,072 | | 0 | 0,024 | 0,79 | | 10,48 | 44,22 | 16,55 | 0,92 |
| 578 | | | | | Соус томатный | | | | 50,00 | | 0,39 | | | 1,12 | | | | | 3,05 | | | | | 23,67 | | | | 0,11 | | 2,6 | 0,03 | 0,28 | | 39,6 | 152,29 | 19,39 | 1,56 |
| 639 | | | | | Компот из сухофруктов | | | | 200/15 | | 0,04 | | | 0,00 | | | | | 24,76 | | | | | 94,20 | | | | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 11,4 | 8,25 | 5,7 | 0,8 |
|  | | | | | Хлеб пшеничный | | | | 35,00 | | 3,50 | | | 3,50 | | | | | 19,00 | | | | | 110,00 | | | | 0,05 | | 1 | 0,01 | 0,22 | | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | | | | | Хлеб ржаной | | | | 40,00 | | 2,24 | | | 0,44 | | | | | 19,76 | | | | | 92,8 | | | | 0,11 | 0 | | 0 | 0 | | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** | | | | | | | | |  | | **23,09** | | | **34,06** | | | | | **118,27** | | | | | **773,95** | | | | **0,55** | **4,7** | | **6,29** | **3,02** | | **126,33** | **578,86** | **126,17** | **15,48** |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | | | | | Суп картофельный | | | 250,00 | | | 2,8 | | | 3,0 | | | | | 20,5 | | | | | 121 | | | | 0,11 | 15 | | 0,01 | 0 | | 34,63 | 87,5 | 28,9 | 1,54 |
| 511 | | | | | Рис отварной | | | 180,00 | | | 3,00 | | | 4,92 | | | | | 30,8 | | | | | 182,4 | | | | 0,024 | 0 | | 0,024 | 0,06 | | 0,94 | 47,47 | 14,92 | 0,41 |
| 500 | | | | | Колбаса вареная | | | 100,00 | | | 18,00 | | | 16,70 | | | | | 12,50 | | | | | 223,00 | | | | 0 | 0 | | 0 | 0,5 | | 14,8 | 77,3 | 9,6 | 0,8 |
| 645 | | | | | Чай с сахаром | | | 200/15 | | | 0,20 | | | 0,00 | | | | | 15,00 | | | | | 58,00 | | | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 11,4 | 8,25 | 5,7 | 0,8 |
|  | | | | | Батон | | | 35,00 | | | 3,50 | | | 3,50 | | | | | 19,00 | | | | | 110,00 | | | | 0,05 | 1 | | 0,01 | 0,22 | | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | | | | | Хлеб ржаной | | | 40,00 | | | 1,88 | | | 0,28 | | | | | 19,92 | | | | | 85,60 | | | | 0,11 | 0 | | 0 | 0 | | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
| **Итого:** | | | | | | | |  | | | **29,38** | | | **28,4** | | | | | **117,72** | | | | | **780** | | | | **0,29** | **16,00** | | **0,044** | **0,78** | | **88,6** | **322,12** | **91,62** | **5,40** |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | | | Щи из свежей капусты с картофелем | | | | | 250,00 | | | 2,0 | | | | 4,3 | | | | | 10,0 | | | | 88 | | | | 0 | 28 | | 0,02 | 0 | | 53,77 | 72,8 | 24,3 | 1,44 |
| 520 | | | Картофельное пюре | | | | | 180,00 | | | 4,00 | | | | 4,61 | | | | | 25,90 | | | | 161,41 | | | | 0 | 2,64 | | 0,036 | 0,156 | | 31,97 | 58,44 | 22,2 | 3,73 |
| 413 | | | Сосиска | | | | | 70,00 | | | 5,60 | | | | 5,11 | | | | | 0,04 | | | | 84,00 | | | | 0 | 0 | | 0 | 0,5 | | 14,8 | 77,3 | 9,6 | 0,8 |
| 639 | | | Компот из сухофруктов | | | | | 200/15 | | | 0,04 | | | | 0,00 | | | | | 24,76 | | | | 94,20 | | | | 0,01 | 0,28 | | 0 | 0,02 | | 17,8 | 14,97 | 11,17 | 0,39 |
|  | | | Хлеб ржаной | | | | | 40,00 | | | 2,24 | | | | 0,44 | | | | | 19,76 | | | | 92,8 | | | | 0,11 | 0 | | 0 | 0 | | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | | | 35,00 | | | 3,50 | | | | 3,50 | | | | | 19,00 | | | | 110,00 | | | | 0,05 | 1 | | 0,01 | 0,22 | | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
| **Итого:** | | | | | | | |  | | | **17,38** | | | | **17,96** | | | | | **99,46** | | | | **576,80** | | | | **0,26** | **31,92** | | **0,066** | **0,90** | | **145,17** | **325,11** | **99,77** | **8,21** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 139 | | | | | | Суп картофельный с горохом | | 250,00 | | 6,20 | | | | | | 5,60 | | | | | 22,30 | | | 167,00 | | | | 0,01 | 8,41 | | 0,24 | | 0,2 | 18,43 | 59,12 | 22,52 | 0,8 |  |
| 492 | | | | | | Плов из курицы | | 180,00 | | 9,12 | | | | | | 7,80 | | | | | 21,72 | | | 198,00 | | | | 0,024 | 0 | | 0,024 | | 0,06 | 0,94 | 47,46 | 14,92 | 0,41 |  |
| 71 | | | | | | Винегрет | | 100,00 | | 1,40 | | | | | | 10,10 | | | | | 6,80 | | | 124,00 | | | | 0,06 | 9,07 | |  | |  | 37,15 |  |  | 1,3 |  |
| 693 | | | | | | Какао | | 200 | | 35,2 | | | | | | 3,72 | | | | | 26,49 | | | 145,20 | | | | 0,03 | 0,55 | | 0,03 | | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |  |
|  | | | | | | Хлеб пшеничный | | 35,00 | | 3,50 | | | | | | 3,50 | | | | | 19,00 | | | 110,00 | | | | 0,05 | 1 | | 0,01 | | 0,2 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,02 |  |
|  | | | | | | Хлеб ржаной | | 40,00 | | 2,24 | | | | | | 0,44 | | | | | 19,76 | | | 92,8 | | | | 0,11 | 0 | | 0 | | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |  |
| **Итого:** | | | | | | | |  | | **57,66** | | | | | | **31,16** | | | | | **116,07** | | | **837,00** | | | | **0,284** | **19,03** | | **0,304** | | **0,6** | **202,85** | **333,78** | **92** | **4,78** |  |

Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной.

Директор школы: Трофимова М.В..