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 макароннымиизделиями | 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..