СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Начальник ТОУ Директор МБОУ «Малышевская СОШ»

Роспотребнадзора в

в Бежецком районе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Рябинина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «01» \_сентября 2020 г.

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАЛЫШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» д. КАМЕНКА

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ о питания обучающихся 1-4 классов : обед на сумму 56,5 руб .

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины(мг) | Минеральнын вещества(мг) |
| В | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | 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 |
| 509 | Каша рассыпчатая гречневая | 180,00 | 10,08 | 12,96 | 49,50 | 363,60 | 0,67 | 0,18 | 0,072 | 1,44 | 105,57 |  | 6,95 | 10,57 |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100,00 | 0,72 | 10,08 | 3,0 | 103,6 | - | 200 | - | 0,10 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 0 | 2 | 0 | 0 | 5,22 | 33,7 | 2,76 | 0,72 |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,76 | 29,4 | 1,59 |
|  | Хлеб пшеничный | 35,00 | 3,5 | 3,5 | 19 | 110,00 | 0,05 | 1 | 0,01 | 0,22 | 4,03 | 8 | 3,1 | 0,26 |
|  | банан | 180 | 0.6 |  | 39.78 | 163.8 | 0.004 |  | 0.04 | 0.043 | 149.35 | 102.56 | 19.1 | 0.284 |
|  | **Всего:** |  | **28.18** | **37,82** | **180,1** | **1161,6** | **1,044** | **204,28** | **0,352** | **3,53** | **359,99** | **550,52** | **133,34** | **723,77** |
|  **2 день** |
|  | *Обед* |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250,00 | 2,90 | 2,5 | 21,00 | 120,00 | 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 | 199,80 | 0 | 16,2 | 0 | 0 | 84,96 | 39,24 | 51,30 | 2,16 |
| 51 | Салат из свеклы с яблоками | 100,00 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 136,8 | 0,08 | 200 | 0,05 | 0,66 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 693 | Какао | 200 | 4.04 | 3.70 | 25.80 | 152,68 | 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 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Всего:** |  | **24,8** | **28,88** | **87,76** | **804,88** | **0,37** | **231,57** | **0,11** | **0,88** | **306,51** | **399,29** | **154,85** | **706,26** |
| **3 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 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180,00 | 4,09 | 7,33 | 27,36 | 195,79 | 0,16 | 0 | 0,04 | 0 | 35,91 | 74,75 | 32,40 | 1,73 |
| 20 | Гуляш | 100,00 |  13.9 |  6.5 | 4.0 | 132 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0,07 | 17.13 | 59.33 | 12.47 | 1,47 |
| 36 | Салат «Весна» | 100,00 | 1,32 | 10,08 | 7,68 | 126,08 | - | 200 | 10 | 0,10 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 1,14 | 15,0 | 58 | 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 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  | яблоко | 100 | 1.5 |  | 21 | 89.3 | 0.04  | 9 | 0 | 0,72 | 34.2 | 28.8 | 21.64 | 4.14 |
|  **Всего:** |  | **18,79** | **31,84** | **101,4** | **758,47** | **0,38** | **209** | **10,35** | **1,82** | **140,44** | **332,7** | **111,05** | **705,89** |
| **4 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 |
| 520 | Картофельное пюре | 180,00 | 13,32 | 6,35 | 41,78 | 283,90 | 0,12 | 16,45 | 0,023 | 0,60 | 11,22 | 62,35 | 22,97 | 0,91 |
| 377 | Рыба жареная | 50,00 | 9,80 | 4,30 | 0,00 | 80,00 | 0,12 | 0,6 | 0,01 | 0,4 | 245 | 245 | 56 | 0,9 |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100,00 | 0,72 | 10,24 | 6,38 | 120,72 | - | 200 | 10 | 0,10 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 685 | 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 |
|  | 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 | 1,88 | 0.28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Всего:** |  | **32,02** | **29,69** | **116,38** | **854,22** | **0,55** | **238,05** | **10,793** | **3,82** | **370,7** | **534,2** | **164,17** | **706,15** |
|  **5 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 |
| 492 | Плов из курицы | 180 | 9,12 | 7,80 | 21,72 | 198,0 | 0,24 | 0 | 0,024 | 0,06 | 0,94 | 47,46 | 14,92 | 0,41 |
| 51 | Салат из свеклы с яблоками | 100,00 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 136,8 | 0,08 | 200 | 0,05 | 0,66 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 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 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Всего:** |  | **18,74** | **24,66** | **106,72** | **711,4** | **0,59** | **216** | **0,094** | **0,94** | **108,8** | **284,81** | **102,07** | **704,6** |
|  **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 |
| 71 | Винегрет | 100,00 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | - | 200 | 10 | 0,1 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 509 | Каша гречневая рассыпчатая | 180,00 | 10,08 | 12,96 | 49,50 | 363,60 | 0,67 | 0,18 | 0,072 | 1,44 | 105,57 | 0 | 6,95 | 10,57 |
| 495 | Котлета | 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 |
| 685 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,7 | 0,8 |
|  | 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 |
|  | 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 |
| **Всего:** |  | **31,72** | **37,98** | **130,94** | **982,46** | **0,95** | **204,84** | **10,142** | **2,7** | **232,78** | **352,31** | **108,04** | **715,9** |
|  **7 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 |
| 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 | 4,08 | 7,32 | 27,36 | 195,00 | 0,072 | 0 | 0,024 | 0,79 | 10,48 | 44,22 | 16,55 | 0,92 |
| 20 | Салат овощной | 100 | 3,0 | 1,8 | 6,0 | 84,0 | - | 200 | - | 0,14 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 685 | 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 |
|  | 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 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  | апельсин | 120 | 1.0 |  | 10.32 | 45.6 | 0.05 | 10.8 |  | 0.86 | 41.04 | 34.6 | 25.97 | 4,97 |
|  **Всего:** |  | **23,46** | **23** | **101,68** | **725,6** | **0,312** | **229,1** | **0,104** | **1,8** | **150,6** | **403,17** | **120,18** | **707,16** |
|  **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 | 30,80 | 182,40 | 0,024 | 0 | 0,02 | 0 | 0,78 | 39,5 | 12,43 | 0,34 |
| 72 |  Филе в панировке | 180,00 | 13.90 | 6.5 | 4.0 | 132 | 0.102 | 13.284 | 0.126 | 0.9 | 13.86 | 297 | 32.4 | 2.106 |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100,00 | 0,72 | 10,08 | 3,0 | 103,6 | - | 200 | - | 0,10 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 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 |
|  |  Хлеб пшеничный | 35,00 | 3,50 | 3,50 | 19,00 | 110,00 | 0,024 | 1 | 0,024 | 0,06 | 0,94 | 47,47 | 14,92 | 0,41 |
|  | 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 |
|  **Всего:** |  | **30,1** | **38,48** | **120,72** | **883,6** | **0,268** | **216** | **0,054** | **0,66** | **120,35** | **393,62** | **120,95** | **705,48** |
| **9 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 |
| 388 | Запеканка картофельная с мясом | 200/15 | 6.7 | 4.9 | 7.5 | 99.8 | 0.19 | 4.62 | 0,03 | 0 | 27.32 | 167.78 | 52.06 | 3 |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100,00 | 0,72 | 10,24 | 6,38 | 120,72 | - | 200 | 10 | 0,10 | 35 | 40 | 20 | 700 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200/15 | 0,60 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,01 | 0,28 | 0 | 0,02 | 17,8 | 14,97 | 11,17 | 0,39 |
|  | 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 |
|  | 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 |
| **Всего:** |  | **21,02** | **31,33** | **100,04** | **776,52** | **0,18** | **212,33** | **10,286** | **1,196** | **144,83** | **351,43** | **117,99** | **707,57** |
| **10 день** |
| *Обед* |
| 140 | Суп картофельный с макароннымиизделиями | 250,00 | 2,90 | 2,5 | 21,00 | 120,00 | 0,1 | 13,82 | 0,02 | 0 | 40,22 | 92,85 | 28,99 | 1,59 |
| 42 | Салат из капусты | 100,00 | 0,84 | - | 5,32 | 70,02 | - | 1,0 | 5 | 0,5 | 17,5 | 20 | 10 | 3,5 |
| 492 | Плов из курицы | 180,00 | 8,12 | 7,80 | 21,72 | 198,0 | 0,024 | 0 | 0,24 | 0,06 | 0,94 | 47,46 | 14,92 | 0,41 |
| 693 | Какао | 200 | 4,04 | 3,70 | 25,80 | 152,68 | 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 | 0,22 | 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 | 2,94 | 1,59 |
|  **Всего:** |  | **21,28** | **17,78** | **112,76** | **736,3** | **0,314** | **16,37** | **5,3** | **0,78** | **204,99** | **387,51** | **82,01** | **8,01** |