

Согласовано

И.В. Дашкина
Начальник Щекинского территориального
Отдела Роспотребнадзора по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Тульской области

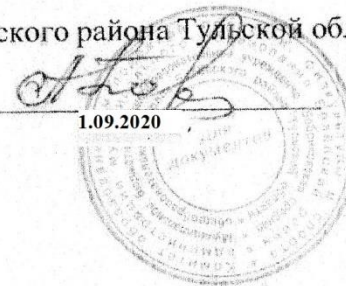
И.В. Дашкина
31.08.2020

И.В. Дашкина

Утверждаю

Директор МОУ «Бобриковская СОШ»

Белевского района Тульской области



А. М. Полетайкин

1.09.2020

**Примерное 10-ти дневное меню
МОУ «БОБРИКОВСКАЯ СОШ»**

2020-2021 учебный год

Составлено на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных школ под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Наименование продукта		I день				
	Завтрак 1- 4 классы (возрастная категория учащихся 7-11 лет)	выход	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
1	Каша молочная гречневая	200/250	7,46	6,85	21,35	177
2	Чай	200	0,20	0,00	14,0	28
3	Батон, сыр	40/30	3,48	4,43	-	154,6
4	Сливочное масло	20	-	8.2	0.1	75
5	Йогурт	1 шт				
			11.14	19,48	35,45	434,6
	Завтрак 5, 6-9 (многодетные) классы (возрастная категория учащихся 12-14 лет)					
1	Каша молочная гречневая	200/250	7,46	6,85	21,35	177
2	Чай	200	0,20	0,00	14,0	28
3	Батон	40	3,48	4,43	-	154,6
4	Сливочное масло	10	-	8.2	0.1	75
			11.14	19,48	35,45	434,6
	Обед -1-11 классы (возрастная категория учащихся 7-17 лет)					
1	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
2	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75

3	Макароны	100/150	49,58	1,18	33,12	145.03
4	Котлета	80	9,76	10.87	8,41	170,66
5	Компот из сухофруктов	200	0.04	-	24,76	94,2
6	Хлеб	30	3,96	0,96	27,36	145
			70.24	23,37	119.0	777,04
Завтрак - 1-4 классы						
(возрастная категория учащихся 7-11 лет)		II день				
1	Омлет	200	6,21	6,38	20,63	164.75
2	Кофейный напиток	200	1,4	2.0	22,4	116
3	Батон, колбаса п/копченая порционная	40/30	3,64	22,66	27,16	329
4	Сливочное масло	20	-	8.2	0.1	75
5	Апельсин	100				
			11,55	39,21	70.19	685,25
Завтрак 5,(6-9 многодетные) классы						
(возрастная категория учащихся 12-14 лет)						
1	Омлет	200	6,21	6,38	20,63	164.75
2	Кофейный напиток	200	1,4	2.0	22,4	116
3	Батон	40	3,64	22,66	27,16	329

4	Сливочное масло	10	-	8.2	0.1	75
Обед -1-11 классы						
(возрастная категория учащихся 7-17 лет)						
1	Салат из моркови с сахаром	100	1,08	0,18	8,62	40,40
2	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5
3	Картофельное пюре	140	3,06	4,80	20,45	137.25
4	Рыба, припущенная с овощами	100	18,03	10.21	8,49	195,00
5	Кисель	200	0,20	-	32,6	132,00
6	Хлеб	30	3,96	0,96	27,36	145
			28,14	21,06	222,77	752,15
Завтрак - 1-4 классы						
III день						
(возрастная категория учащихся 7-11 лет)						
1	Запеканка творожная	200	30.93	22,89	36	310,66
2	Какао	200	3.52	3,72	25,49	145.2
3	Батон, сыр	40/30	3,64	22,66	27,16	329
4	Масло сливочное	20	-	8,2	0,1	75
5	Киви	100				
			6,0	17,78	32,72	437,3

	Завтрак – 5 (6,9 многодетные) классы (возрастная категория учащихся 12-14 лет)					
1	Запеканка творожная	200	30,93	22,89	36	310,66
2	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Батон	40	3,64	22,66	27,16	329
4	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75
Обед -1-11 классы						
(возрастная категория учащихся 7-17 лет)						
1	Огурец соленый в нарезке	100	0,86	5,11	2,61	59,8
2	Суп рисовый с картофелем	200	1,98	2,74	14,58	90,75
3	Бефстроганов	100/75	23,8	19,52	5,74	203
4	Гречка отварная	150	6,6	4,38	35,27	231,71
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
6	Хлеб	40	3,96	0,96	27,36	145
			37,24	32,71	110,32	806,46
	Завтрак - 1-4 классы (возрастная категория учащихся 7-11 лет)	IV день				
1	Яйцо отварное	1				

2	Рис с рыбой, припущенной овощами	200	5,8	5,48	18,57	146,8
3	Чай	200	0,20	0,00	14,0	284
4	Батон	40	3,64	22,66	27,16	329
5	Сливочное масло	20	-	8,2	0,1	75
6	Апельсин	100				
			9,64	46,34	59,83	834,8
	Завтрак 5(6,9 многодетные) классы (возрастная категория учащихся 12-14 лет)					
2	Рис с рыбой, припущенной овощами	200	5,8	5,48	18,57	146,8
3	Чай	200	0,20	0,00	14,0	284
4	Батон	40	3,64	22,66	27,16	329
5	Сливочное масло	10	-	8,2	0,1	75
Обед -1-11 классы						
(возрастная категория учащихся 7-17 лет)						
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3
2	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75
3	Плов	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
5	Хлеб	40	3,96	0,96	27,36	145

			31,89	33,19	107,6	862,5
	Завтрак - 1-4 классы (возрастная категория учащихся 7-11 лет)		V день			
1	Макаронные изделия с сосиской	150/120	10,7	11,27	45,96	311,88
2	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14	28
3	Батон, колбаса п/копченая порционная	40/30	3,64	22,66	27,16	329
4	Сливочное масло	20	-	8,2	0,1	75
5	Сок	200				
			14,54	42,13	87,22	743,88
	Завтрак 5 (6,9 многодетные) классы (возрастная категория учащихся 12-14 лет)					
1	Макаронные изделия с сахаром	150/5	10,7	11,27	45,96	311,88
2	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14	28
3	Батон	40	3,64	22,66	27,16	329

4	Сливочное масло	10	-	8,2	0,1	75
			14,54	42,13	87,22	743.88

Обед -1-11 классы

(возрастная категория учащихся 7-17 лет)

1	Салат из красной свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9
2	Суп рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75
3	Печень по-строгановски	150	17,43	11,64	7,10	162,31
4	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45
5	Кисель	200	0,20	-	32,6	132
6	Хлеб	30	3,96	0,96	27,36	145
			32,48	29,41	128,19	885,41

Завтрак - 1-4 классы

(возрастная категория учащихся 7-11 лет)

VI день

1	Яйцо отварное	1 шт				
2	Каша рисовая молочная	100	6,03	1,28	21,04	165,5
3	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,0	28
4	Батон	30	3,64	22,66	27.16	329

5	Сливочное масло	20	-	8,2	0,1	75
6	Банан	1 шт				
			9,87	32,14	62,3	597,5
Завтрак 5 (6,9 многодетные) классы (возрастная категория учащихся 12-14 лет)						
1	Каша рисовая молочная	100	6,03	1,28	21,04	165,5
2	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,0	28
3	Батон	30	3,64	22,66	27,16	329
4	Сливочное масло	10	-	8,2	0,1	75
Обед -1-11 классы						
(возрастная категория учащихся 7-17 лет)						
1	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
2	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25
3	Рис отварной	150	6,6	4,38	35,27	231,71
4	Котлета	80	9,76	10,87	8,41	170,66
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
6	Хлеб	30	3,96	0,96	27,36	145
			30,05	24,79	118,76	831,22

Завтрак - 1-4 классы (возрастная категория учащихся 7-11 лет)		VII день				
1	Суп молочный вермишелевый	200	7,19	6,51	23,55	181,5
2	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0
3	Батон, сыр порционный	40/30	3,64	22,66	27,16	329
4	Масло сливочное	20	-	8,2	0,1	75
5	Печенье овсяное	100				
			12,23	31,17	73,11	626,5
Завтрак – 5(6,9 многодетные) классы (возрастная категория учащихся 12-14 лет)						
1	Суп молочный вермишелевый	200	7,19	6,51	23,55	181,5
2	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0
3	Батон	40	3,64	22,66	27,16	329
4	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75

Обед -1-11 классы						
(возрастная категория учащихся 7-17 лет)						
1	Овощи свежие (соленые) в нарезке	100	0,76	6,09	2,38	67,3
2	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
3	Капуста тушёная	200	3,70	8,64	46,03	284,70
4	Бефстроганов	100/75	23,8	19,52	5,74	203
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
6	Хлеб	40	3,96	0,96	27,36	145
			38,25	42,75	121,8	942,48
	Завтрак - 1-4 классы	VIII день				
	(возрастная категория учащихся 7-11 лет)					
1	Омлет	200	6,21	6,38	20,63	164,75
2	Чай	200	0,20	0,00	14,0	28
3	Батон, сыр	40/30	3,64	22,68	27,16	329
4	Сливочное масло	20	-	8,2	0,1	75
5	Йогурт	1 шт				
			10,05	37,26	61,89	596,75
	Завтрак – 5 (6,9 многодетные) классы					

	(возрастная категория учащихся 12-14 лет)					
1	Омлет	200	6,21	6,38	20,63	164,75
2	Чай	200	0,20	0,00	14,0	28
3	Батон	40	3,64	22,68	27,16	329
4	Сливочное масло	10	-	8,2	0,1	75
Обед -1-11 классы						
(возрастная категория учащихся 7-17 лет)						
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,08	0,18	8,62	40,40
2	Борщ с картофелем и фасолью	250	1,81	4,91	125,25	102,5
3	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45
4	Сосиски отварные		10,4	20,0	21,2	224
5	Кисель	200	0,20	0,00	32,6	132
6	Хлеб	30	3,96	0,96	27,36	145
			24,91	31,66	250,87	874,35
	Завтрак - 1-5 классы (возрастная категория учащихся 7-11 лет)	IX день				
1	Сырники	200	6,51	6,35	20,53	165,25

2	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0
3	Батон	50	3,64	22,66	27,16	329
4	Масло сливочное	20	-	8.2	0.1	75
5	Апельсин	100				
			11,55	39,21	70,19	685.25
Завтрак -5 (6,9 многодетные) классы						
(возрастная категория учащихся 12-14 лет)						
1	Сырники	200	6,51	6,35	20,53	165,25
2	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0
3	Батон	50	3,64	22,66	27,16	329
4	Масло сливочное	10	-	8.2	0.1	75
			11,55	39,21	70,19	685.25
Обед -1-11 классы						
(возрастная категория учащихся 7-17 лет)						
1	Салат из красной свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9

2	Суп овощной	250	2,10	7,48	11,69	122,96
3	Жаркое по - домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
5	Хлеб	30	3,96	0,96	27,36	145
			35,06	22,0	94,12	721,06
	Завтрак - 1-5 классы (возрастная категория учащихся 7-11 лет)	Х день				
1	Гречка отварная рассыпчатая с сосиской	200	7,46	6,85	21,35	177
2	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Батон, сыр порционный	40/30	3,64	22,66	27,16	329
4	Масло сливочное	20	-	8,2	0,1	75
5	Мандарин	100				
			14,62	41,43	74,1	726,2
	Завтрак – 5(6,9 многодетные) классы (возрастная категория учащихся 12-14 лет)					
1	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	200	7,46	6,85	21,35	177
2	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2

3	Батон	40	3,64	22,66	27,16	329
4	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75
			14,62	41,43	74,1	726,2
Обед -1-11 классы						
(возрастная категория учащихся 7-17 лет)						
1	Винегрет с растительным маслом	100	1,36	6,18	8,44	94,8
2	Щи	200	1,75	4,89	8,49	84,75
3	Куры тушеные	100	21,1	13,6	-	206,25
4	Рис припущенный	150	6,6	4,38	35,27	213,71
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
5	Хлеб ржаной	30	3,96	0,96	27,36	145
			34,81	30,01	104,32	838,71