

УТВЕРЖДЕНО:

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Саратовской области

" " 2020/2021г.

Согласовано:

Директор МОУ "СОШ №1 р.п. Новые Бурасы"
Новобурасского района Саратовской области



И.Н. Тарасова

17 августа 2020/2021г.

Приказ № 180 от 17.08.2020 г. "Об организации горячего питания"

Десятидневное примерное меню для обучающихся 5 - 11 классов

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1
р.п. Новые Бурасы Новобурасского района
Саратовской области**

на 2020/2021 учебный год

День 1 № рек	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
258/3	200/10	Суп молочный с макаронными изделиями	4,27	4,00	17,06	122,40	91	14,1		1				1,6
133/1	2/30	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65,00	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	0,09	3,9		0,8				0,09
		ИТОГО:				244,40								
		Обед												
150/7	1/250/25/10	Борщ со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/80	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
933	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого	26,25	14,66	66,7	548	80,6	61,8	333,4	3,92	43	0,18	1,8	68,035

МОУ
СОШ № 1
р.п. Новые Бурасы

186	50	Булочка слоеная	3,72	3,78	23,89	144,44	24,36	10,11	53,15	0,87	0,02	0,07	0,02
1025	200	Какао с молоком	4,20	3,62	19,96	74,80	172	24,8	1				1,6
	ИТОГО:					219,24							

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
338	150/10	Каша манная со сливочным маслом	6,81	9,03	40,12	270,52	16,00	16		1,36			0	
1009	200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	0,09	3,9		0,8	0		0,09	
6	30/50	Бутерброд с вареной колбасой	5,10	6,00	10,30	115,50	151,17	39,7	229	2,2	0		3,88	
	ИТОГО:					443,02								
		Обед												
87/3	1/60	Салат из свеклы	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
62	1/250	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,00	8,25
745/3	1/150	Гречка отварная	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
69	1/50	Сосиски отварная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
1009	1/200	Чай с лимоном	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого:		20,28	19,35	76,64	584,12	100,16	74,59	114,48	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18
		Полдник												
	40	Пряник	1,94	2,46	20,49	142,31								
948	200	Кисель из концентрата на плодовых ягодных экстрактах	0,00	0,00	9,98	37,40	0,2	0		0,04				0

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
186	50	Булочка слоеная	3,72	3,78	23,89	144,44	24,36	10,11		0,87	0,02	0,07	0,02	
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	0,09	3,9		0,8			0,09	
	Итого:					201,44								
		Обед												
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2

405/3	150/10	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	6,81	9,03	40,12	270,52								
133/1	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,27	14,9	71,26								
1009	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57								
					ИТОГО:	398,78								
		Обед												
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
348/3	1/255	Рагу из овощей с мясом кур	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
1009	1/200	Чай с лимоном	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Фрукт												
	Итого		10,75	12,09	72,67	505,08	49,48	49,1	222,6	5,67	0,04	0,13	0,46	22,77
		Полдник												
186	50	Булочка сдобная	3,72	3,78	23,89	144,44								
966	200	снежок	158	5,4	5	1213,55								
					ИТОГО:	1357,99								
День 6							Минеральные вещества				Витамины			
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
реци														
		Завтрак												
258/3	200/10	Суп молочный вермишелевый со слив маслом	4,27	4,00	17,06	122,40								
133/1	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,27	14,90	71,26								
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00								
					ИТОГО:	250,66								
		Обед												
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
102	1/250	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
745/3	1/150	Гречка отварная	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
632	1/50	Гуджи из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		22,62	15,96	77,41	568,19	82,83	69,41	150,68	3,08	0,27	0,06	0,96	46,25

		Полдник													
186	50	Булочка слоеная	3,72	3,78	23,89	144,44									
948	200	Кисель из концентрата из плодовых ягодных экстрактов	0,00	0,00	9,98	37,40									
						ИТОГО:	181,84								
День 7															
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
		Завтрак													
417	150/10	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	6,81	9,03	40,12	270,52									
8	30/20	Бутерброд с сыром	4,64	5,90	0,00	72,80									
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00									
						ИТОГО:	400,32								
		Обед													
102	1/250	Щи из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7	
347	1/230/80	Картофель тушеный с мясом говядины	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого			39,2	16,11	66,05	631,96	100,41	133,99	66,87	6,88	0,04	0,06	0,46	22,51	
		Полдник													
	40	Пряник	1,94	2,46	20,49	142,31									
№ 1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00									
						ИТОГО:	199,31								
День 8															
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
		Завтрак													
469	100	Запеканка из Творога	1,94	2,46	20,49	142,31									
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00									
						ИТОГО:	199,31								
		Обед													
38	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81	
753	1/200	Макаронные отварные	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0	

669/3	1/60/50	Тефтели из мяса говядины и красным соусом	7,85	6,51	7,89	123	30,64	23,2	1,3	2,4				
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		38,52	33,04	81,83	774	131,5	134,38	337,61	7,67	60,23	0,05	0,4	5,81
		Полдник												
	30	Печенье												
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00								
					ИТОГО:	57,00								
День 9							Минеральные вещества				Витамины			
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
рек		Завтрак												
1	30/20	Бутерброд с сливочным маслом	18,36	56,64	109,65	1279,65								
1025	200	Какао с молоком	4,20	3,62	19,96	74,80								
					ИТОГО:	1354,45								
		Обед												

150/7	1/250/10	Борщ со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
87/3	1/60	Салат из свеклы	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
430/3	1/200	Горох отварной	16,9	1,15	41,54	233	22,1	12,8		1,2				0,32
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		550,962	349,38	1518,066	16544,64	1133,1	1093,37	2475,75	58,55	121,23	1,38	9,15	433,57
		Полдник												
День 10							Минеральные вещества				Витамины			
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
рек		Завтрак												
50/20	100	Пирожок с картошкой печенный	6,5	4	35,9	271,07								
1009	200/15	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57								
					ИТОГО:	328,07								
		Обед												
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10

