

Согласовано:

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РБ
в Хоринском районе:

Б.Б.Жамбалов
« 10 » _____ 2021г



«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОСОШ №1»

Степанова М.Г.



« 10 » _____ 2021г

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

2021г.

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
<i>1-й день</i>						
ЗАВТРАК						
1	Каша манная	0,200	6,2	8,05	31,09	222,2
2	Кофейный напиток	0,200	2,79	3,19	19,71	118,69
3	Кондитерские изделия	0,30	6,5	3,1	5,3	15,17
4	Хлеб пшеничный	0,80	1,74	2,39	28,5	158
5	Сок натуральный	0,200	0	0	11	45,0
	Итого		17,23	16,73	95,6	559,6
ОБЕД		ОБЕД				
1	Борщ из свежей капусты	250/25	6,66	10,81	1,90	111,11
2	Картофель отварная	0,200	2,09	4,69	18,14	121,64
3	Гуляш из говядины	50/75	21,75	24,21	6,74	331,53
4	Колбаса отварная	0,70	6,62	16,04	1,57	179,17
5	Перловка отварная	0,200	6,94	7,20	39,48	250,25
6	Чай с молоком	0,200	1,05	1,20	13,04	67,16
7	Хлеб пшеничный	0,100	1,74	2,39	28,5	158
8	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	56,15
	ИТОГО		47,39	70,21	114,61	1275,01
	ВСЕГО		64,62	86,94	210,21	1834,61
<i>2-й день</i>						
ЗАВТРАК						
	Каша рисовая	200/5	6,04	7,27	34,29	213,75
	блины	150/20	2,59	3,39	26,85	79,46
	компот	0,200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	0,100	1,74	2,39	28,5	158
	Сыр порциями	0,20	6,96	8,82	-	109,2

	Масло сливочное	0,10	0,1	7,2	0,1	66,0
	груша	0,100	0,40	-	10,40	45,0
	ИТОГО:		18,39	29,07	100,14	1185,2
ОБЕД						
1	Салат из моркови с сахаром	0,100	1,14	10,08	10,38	136,80
2	Суп картофельный с лапшой	250/25	2,83	2,86	21,76	124,09
3	Жаркое по-домашнему	150/50	18,54	20,68	19,74	337,60
4	Гуляш из говядины	50/75	21,75	24,21	6,74	331,53
5	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	176,35
6	Гречка отварная	0,200	5,82	3,62	30,0	175,87
7	Чай с молоком	0,200	1,05	1,10	13,04	67,16
8	Хлеб пшеничный	0,8	1,74	2,39	28,5	158
	ИТОГО:		53,41	68,61	135,4	1507,4
	ВСЕГО		71,8	97,68	235,54	2692,6
<i>3-й день</i>						
ЗАВТРАК						
	Гречка отварная	0,200	5,82	3,62	30,0	175,87
	Колбаса отварная	0,70	6,62	16,04	1,57	179,72
	Хлеб пшеничный	0,100	1,74	2,39	28,5	158
	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	176,35
	груша	0,100	0,40	-	10,40	45,0
	Кондитерские изделия	0,40	4,0	18,0	23,0	140,
	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64
	Кабачковая икра	0,30	-	7,0	1,81	63,7
	Итого		19,24	50,72	112,56	867,23
ОБЕД						
1	плов	150/50	24,33	20,69	33,71	418,37
2	Картофель отварной	0,200	2,09	4,69	18,14	121,64

3	гуляш	50/75	21,79	24,21	6,74	331,53
4	булочка	0,100	11,0	29,0	51,0	228,20
5	Яйцо вареное	0,40	5,08	4,60	0,28	62,80
6	Чай с молоком	0,200	1,05	1,10	13,04	67,16
7	Хлеб пшеничный	0,100	1,74	2,39	28,5	158
8	ИТОГО		67,08	87,78	151,41	1387,7
	ВСЕГО		86,32	138,50	263,97	2254,93

<i>4-й день</i>						
ЗАВТРАК						
1	котлета	0,70	10,68	11,72	5,74	176,35
2	м/изделия	0,200	2,68	6,47	23,05	140,73
3	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	176,35
4	Хлеб пшеничный	0,8	1,74	2,39	28,5	158
5	Какао с молоком	0,200	3,77	3,93	25,95	153,92
6	Шоколадный батончик	1	11,0	29,0	51,0	210,0
	Итого		30,41	57,18	139,48	1015,35
ОБЕД						
1	Суп картофельный с рыбными консервами	0,250	6,22	8,21	18,39	170,98
2	Котлета рыбная	0,70	10,68	11,72	5,74	176,35
3	Рис отварной	0,200	2,59	3,39	26,85	150,12
4	Котлета мясная	0,70	10,68	11,72	5,74	176,35
5	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	56,15
6	Рыба жареная	0,70	13,57	11,67	3,49	173,5
7	Хлеб пшеничный	0,8	1,74	2,39	28,5	158
8	Запеканка рисовая	150/5	9,08	10,63	48,79	327,15
9	Чай с молоком	0,200	1,05	1,10	13,04	67,16
	ИТОГО		56,15	64,5	155,78	1455,76

	ВСЕГО		86,55	121,68	295,26	2471,11
<i>5-й день</i>						
ЗАВТРАК						
	Каша пшеничное	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	Блины с повидлом	150/20	4,37	7,07	36,80	479,46
	Масло сливочное	0,10	0,1	7,2	0,1	66,0
	кисель	0,200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	0,8	1,74	2,39	28,5	158
	йогурт	0,15	3,3	2,9	12,2	90
	конфеты	0,15	4	18,0	23,0	78,0
итоگو			20,91	44,83	163,91	1214,81
1	Рассольник по-ленинградски	250/25	5,03	11,30	32,38	149,6
2	Картофель отварной	0,200	2,09	4,69	18,14	121,64
3	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	56,15
4	гуляш	50/75	21,75	24,21	6,74	331,53
5	котлета	0,70	10,68	11,72	5,74	176,35
6	Чай с молоком	0,200	1,05	1,10	13,04	67,16
7	Хлеб пшеничный	0,8	1,74	2,39	28,5	158
итоگو			42,88	59,08	109,78	1060,43
всего			63,79	103,94	273,69	2275,24
<i>6-й день</i>						
ЗАВТРАК						
1	Каша рисовая	200/5	6,04	7,27	34,29	213,75
2	Яйцо вареное	0,40	5,08	4,60	0,28	62,80
3	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64
4	Хлеб пшеничный	0,8	1,74	2,39	28,5	158
5	груша	0,180	0,40	-	10,40	145,0

	Итого		13,38	14,26	85,51	628,19
ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25	2,03	6,33	10,64	107,83
2	Картофель отварной	0,200	2,09	4,69	18,14	121,64
3	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	56,15
4	гуляш	50/75	21,75	24,21	6,74	331,53
5	котлета	0,70	10,68	11,72	5,74	176,35
9	Салат из капусты	0,100	1,18	10,08	10,38	70,02
7	Перловка отварная	0,200	6,94	7,20	39,48	250,52
8	Чай с молоком	0,200	1,05	1,10	13,04	67,16
9	Хлеб пшеничный	0,8	1,74	2,39	28,5	158
	Итого		48,0	71,60	137,90	138,93
	Всего		61,38	85,86	223,41	1967,12
<i>7-й день</i>						
ЗАВТРАК						
1	Салат	0,50	1,43	5,09	9,50	75,35
2	Гречка отварная	0,200	5,82	3,62	30,0	175,84
3	компот	0,200	0,56	-	27,89	113,79
4	Хлеб пшеничный	0,8	1,74	2,39	28,5	158
5	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	56,15
6	котлета	0,70	10,68	11,72	5,74	176,35
7	банан	0,130	0,40	-	10,40	45,0
	итого		20,16	26,49	117,27	800,48
ОБЕД						
1	Суп гороховый	250/25	2,34	3,89	13,61	98,78
2	Капуста тушеная	0,200	2,62	3,23	13,45	87,16
3	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	56,15
4	м/изделия	0,200	2,68	6,47	23,05	140,73

5	Гуляш из говядины	50/75	21,75	24,21	6,74	331,53
6	котлета	0,70	10,68	11,72	5,74	176,35
7	Чай с молоком	0,200	1,05	1,10	13,04	67,16
8	Хлеб пшеничный	0,100	1,74	2,39	28,5	158
9	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64
10	Блины с повидлом	150/20	4,37	7,07	36,80	479,46
	итого		47,89	63,75	158,21	1503,23
	всего		68,05	90,24	275,48	2303,71
	<i>8-й день</i>					
	ЗАВТРАК					
	Салат из капусты	0,100	1,18	10,08	10,38	70,02
	плов	150/50	24,33	20,69	33,71	418,37
	Хлеб пшеничный	0,100	1,74	2,39	28,5	158
	кисель	0,200	1,36	-	29,02	116,19
	яблоко	0,150	0,40	-	0,45	45,0
	Итого		29,01	33,16	102,06	807,58
	ОБЕД					
1	Борщ из свежей капусты	250/25	6,66	10,81	1,90	111,11
2	Картофель отварная	0,200	2,09	4,69	18,14	121,64
3	Гуляш из говядины	50/75	21,75	24,21	6,74	331,53
4	котлета	0,70	10,68	11,72	5,74	176,35
5	Перловка отварная	0,200	6,94	7,20	39,48	250,25
6	Чай с молоком	0,200	1,05	1,20	13,04	67,16
7	Хлеб пшеничный	0,100	1,74	2,39	28,5	158
8	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	56,15
	итого		47,73	70,21	114,61	1275,01
	всего		76,44	103,37	216,67	2082,59

9-й день						
ЗАВТРАК						
1	м/изделия отварная	0,200	2,68	6,47	23,05	149,73
2	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	56,15
3	Котлета рыбная	0,70	10,36	1,93	6,79	85,93
4	Хлеб пшеничный	0,100	1,74	2,39	28,5	158
5	Салат из свеклы	0,50	1,43	5,09	9,50	75,35
6	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64
7	Мини-рулет	1	5,0	16,0	59	230,0
8	батончики	1	11	29	51	210
	Итого:		32,87	64,55	195,12	1199,92
ОБЕД						
1	Рассольник по-ленинградки	250/25	5,03	11,30	32,28	149,60
2	Гречка отварная	0,200	5,82	3,62	30,00	175,87
3	котлета	0,70	10,68	11,72	5,74	176,35
4	Гуляш из говядины	50/75	21,75	24,21	6,74	331,53
5	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	56,15
6	Чай с молоком	0,200	1,05	1,10	13,04	67,16
7	Хлеб пшеничный	0,100	1,74	2,39	28,5	158
8	Блины со сгущенкой	150/20	4,37	7,07	36,80	479,46
	ИТОГО		35,85	57,01	153,17	1262,59
	ВСЕГО		68,72	121,56	348,29	2462,51
10-й день						
ЗАВТРАК						
1	Каша манная	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02
2	Яйцо варенное	0,40	5,08	4,60	0,28	62,80
3	Блины со сгущенкой	150/20	4,37	7,07	36,80	479,46

4	Чай с сахаром	0,200	0,12	-	12,04	48,64
5	Хлеб пшеничный	0,8	1,74	2,39	28,5	158
6	банан	0,230	0,40	-	0,45	45,0
	Итого		17,91	22,11	109,16	1015,92
	ОБЕД					
1	Суп с лапшой	250/25	2,83	2,86	21,76	124,09
2	Рис отварной	0,200	2,59	3,39	26,85	150,12
3	гуляш	50/75	21,75	24,21	6,74	150,12
4	Соус томатный	0,50	0,54	3,67	5,24	56,15
5	Хлеб пшеничный	0,8	1,74	2,39	28,5	158
6	Чай с молоком	0,200	1,05	1,10	13,04	67,16
7	котлета	0,70	10,68	11,72	5,74	176,35
8	Перловка отварная	0,200	6,94	7,20	39,48	250,25
	ИТОГО:		44,06	60,86	143,18	1317,17
	ВСЕГО		61,97	82,97	252,34	2333,09

Примечание: меню составлено в соответствии со сборником рецептов и кулинарных изделий для питания школьников 2007 г. изд.

Меню составлено

Директор МБОУ «СОСШ№1»

Зав.столовой

М.Г.Степанова

Т.С.Волкова




подпись расшифровка

подпись расшифровка