



СОГЛАСОВАНО:

Председатель Управляющего

Совета школы  Ю.С. Сергиенко
Председатель профсоюзного комитета
 Л.В. Фадеева.
«11» января _2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ

МОУ «СОШ .Воскресенское»
 Н.П.Зайцева

«11» января _2021г



ОСНОВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся МОУ «СОШ с. Воскресенское
Воскресенского района Саратовской области»
Для 5-11 классов

(рекомендательное письмо управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Саратовской области №64-00-06/52-3902-2020 от 21.07.2020)

Утверждаю:

Директор МОУ "СОШ с. Воскресенское"

Н. П. Зайцева

11.01.2021г.

Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская
2	1/60	Салат витаминный с растительным маслом	1,14	10,14	11,54	141,94
82	1/250/25 /10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50
227	10/180	Макаронные изделия отварные	5,9	4,7	31	165
293	1/80	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			27,49	29,42	78,24	699,94

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская
23	1/60	Салат из свеклы отварной	1,43	5,09	9,5	75,35
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5
219	10/180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	7,5	6,3	40,7	249,5
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			25,01	23,03	99,47	711,35

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
104	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5
241	10/180	Картофельное пюре	3,7	6,1	21,8	173,8
205	50	Отварная сосиска	4,7	11,7	0,5	126,1
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			18,35	27,35	72,72	671,78

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3
180	1/80	Гуляш из отварной говядины	14,1	5,3	2,6	121
130	10/180	Гороховое пюре с маслом	15,6	20,3	43	301,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			35,26	36,05	99,13	769,18

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78
235	1/180	Тушеная капуста	4,7	11,7	0,5	126,1
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150
343	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			23,92	24,54	49,12	546,88

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком с растительном маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75
287	1/200	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25
276	1/200	кисель из свежих ягод	0,12	0	21,15	85,07
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			31,25	30,18	96,52	776,45

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26
47	1/250	Суп с макаронами на мясном говяжьем бульоне	6	5,6	13,4	114,4
193	1/200	Плов из отварной говядины	15,2	8,75	30,8	291
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			24,6	15,86	78,19	644,66

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24
102	1/250/50	Суп картофельный из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96
181	1/50/150	Жаркое по домашнему из мяса говядины	17,1	8,7	21	223
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			29,67	17,74	71,4	603,96

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5
227	1/180	Макаронные изделия отварные	5,9	4,7	31	165
189	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	11,3	15,7	18,4	268,9
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			21,87	28,96	205,58	769,78

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14
94	1/250	Суп-картофельный на мясном бульоне	5,31	4,56	18,62	139
819	10/180	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	7,5	6,3	407	249,5
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			27,51	19,76	469,72	697,5