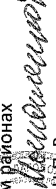



Согласовано:

И.о. начальника Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Ростову
в Белокалитвинском, Таццинском,
Морозовском, Милютинском,
Обливском, Советском районах
Ростовской области

Н.П. Веревицина

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
ст. Советской Советского района
Ростовской области


Т.Н. Емельяненко

Перспективное меню питания для учащихся 1-4 классов МБОУ Советской СОШ 2020-2021 учебный год

наименование блюда	1 день													
	обед (30 руб)		эн.ценнос			витамины			минеральные					
	выход	пищевые вещества	белки	жиры	углеводы	г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп картофельный с вермишелью рец.блюда № 139	200	2,32	2	17	96	0,1	8,09	0,19	0,3	18	55,9	23	0,9	
Чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	14	22,1	12	2,1	
Пирожок с повидлом рец.блюда №685	100	13,7	9,76	12	195	0,08	1,4	0,11	1,6	113	123	23	0,3	
хлеб	35	4,6	6,6	28	106	0,07	-	-	-	24	86,8	17	1,3	
2 день														
обед (30 руб)														
макаронны отварные с сли и сахаром рец.блюда № 273	100	3,4	6,1	23	163	0,13	-	-	-	-	-	66,9	3,7	0,3
Чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	-	14	22,1	12	2,1
сосиска в тесте рец.блюда №685	150	6,45	14	21	242	0,3	-	-	0,3	0,6	29	132	40	1,8
3 день														
обед (30руб)														

Щи со свежей капустой рец.блода № 120	200	2,5	4,16	10	85	0,05	14,6	0,17	1,1	30	78,1	20	1,3
Чай с сахаром рец.блода №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	14	22,1	12	2,1
булочка рец.блода № 685	100	13,7	9,76	12	195	0,08	1,4	0,11	1,6	113	123	23	0,3
хлеб	35	4,6	6,6	28	106	0,07	-	-	-	24	86,8	17	1,3
4 день													
обед (30 руб)													
суп картофельный с горохом рец.блода № 136	200	4,69	4,48	18	134	0,08	26,7	0,19	0,2	15	47,3	18	0,5
Чай с сахаром рец.блода №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	14	22,1	12	2,1
рогалик	100	13,7	9,76	12	195	0,08	1,4	0,11	1,59	113	123	23	0,3
хлеб	35	4,6	6,6	28	106	0,07	-	-	-	24	86,8	17	1,3
5 день													
обед (30 руб)													
рис отварной с маслом и сахаром рец.блода № 255	100	3,4	6,1	23	163	0,13	-	-	-	-	66,9	3,7	0,3
Чай с сахаром рец.блода №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	14	22,1	12	2,1
хлеб с икрой кабанчиковой	50	1	4,5	0	48	1,04	4,85	-	2,4	98	55,7	17	0,7
6 день													
обед (30 руб)													
суп картофельный с перловкой рец.блода № 136	200	2,32	2	17	96	0,1	8,09	0,19	0,32	18	55,9	23	0,9
Чай с сахаром рец.блода №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	14	22,1	12	2,1
сосиска в тесте рец.блода №685	150	6,45	14	21	242	0,3	-	0,3	0,64	29	132	40	1,8
хлеб	35	4,6	6,6	28	106	0,07	-	-	-	24	86,8	17	1,3
7 день													
обед (30 руб)													

суп картофельный с вешешелью рец. блюда № 136	200	2,32	2	17	96	0,1	8,09	0,19	0,3	18	55,9	23	0,9
Чай с сахаром рец. блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	14	22,1	12	2,1
Пирожок с повидлом рец. блюда №685	100	13,7	9,76	12	195	0,08	1,4	0,11	1,6	113	123	23	0,3
хлеб	35	4,6	6,6	28	106	0,07	-	-	-	24	86,8	17	1,3
8 день													
обед (30 руб)													
гречка отварная с маслом рец. блюда № 255	100	3,4	6,1	23	163	0,13	-	-	-	-	66,9	3,7	0,3
Чай с сахаром рец. блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	14	22,1	12	2,1
хлеб	35	4,6	6,6	28	106	0,07	-	-	-	24	86,8	17	1,3
колбаса отварная	80	9,2	14,6	1,2	173	0,03	-	0,3	0,6	29	132	40	1,8

9 день													
обед (30 руб)													
Щи со свежей капустой рец. блюда № 120	200	2,5	4,16	10	85	0,05	14,6	0,17	1,1	30	78,1	20	1,3
Чай с сахаром рец. блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	14	22,1	12	2,1
булочка рец. блюда № 685	100	13,7	9,76	12	195	0,08	1,4	0,11	1,6	113	123	23	0,3
хлеб	35	4,6	6,6	28	106	0,07	-	-	-	24	86,8	17	1,3

10 день													
обед (30 руб)													
суп картофельный с перловкой рец. блюда № 136	200	2,32	2	17	96	0,1	8,09	0,19	0,3	18	55,9	23	0,9
Чай с сахаром рец. блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	14	22,1	12	2,1
сосиска в тесте рец. блюда №685	150	6,45	14	21	242	0,3	-	0,3	0,6	29	132	40	1,8
хлеб	35	4,6	6,6	28	106	0,07	-	-	-	24	86,8	17	1,3

Использованы: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждений.
сборник технологических нормативов. Ф.Л.Марчук 1996г