

Согласовано:

И.о. начальника Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Ростовской области
в Белокалитвинском, Тацкинском,
Морозовском, Милютинском,
Обливском, Советском районах
Ростовской области
И.П. Веревкина
И.П. Веревкина

Утверждено:

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

Т.Н. Емельяненко
Т.Н. Емельяненко

Перспективное меню питания для учащихся 5-11 классов МБОУ Советской СОШ 2020-2021 учебный год

1 День													
завтрак (15 руб)													
наименование блюда	выход	пищевые вещества		к/кал энергетичность	витамины			минеральные вещества					
		белки	жиры		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	13,6	22,1	11,7	2,13
Пирожок с повидлом рец.блюда №685	100	18,81	13,42	17,05	268,4	0,12	1,9	0,15	2,18	155	169	31,8	0,46
обед (30 руб)													
суп картофельный с вермишелью рец.блюда № 139	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,1	0,24	0,4	22,8	69,9	29,1	1,1
Чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	13,6	22,1	11,7	2,13
Пирожок с повидлом рец.блюда №685	100	18,81	13,42	17,05	268,4	0,12	1,9	0,15	2,18	155	169	31,8	0,46
хлеб	45	5,91	8,49	36,6	136	0,09	-	-	-	31,2	112	22,4	1,61
2 День													
завтрак (15 руб)													
Чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	13,6	22,1	11,7	2,13

сосиска в тесте рец.блюда №685	200	8,6	18,6	28,4	322	0,3	0,04	0,8	36	165	50	1,8	
обед (30 руб)													
макароны отварные с слм и сахаром рец.блюда № 273	100	3,4	6,1	22,8	163	0,13	-	-	-	66,9	3,7	0,3	
Чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	-	-	13,6	22,1	11,7	2,13	
сосиска в тесте рец.блюда №685	200	8,6	18,6	28,4	322	0,3	0,04	0,8	36	165	50	1,8	
3 день													
завтрак (15руб)													
Чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	13,6	22,1	11,7	2,13	
булочка рец.блюда № 685	100	18,81	13,42	17,05	268,4	0,12	1,9	0,15	2,18	155	169	31,8	0,46
обед (30руб)													
Щи со свежей капустой рец.блюда № 120	250	3	5,2	13,1	106	0,06	15,8	0,21	1,35	37,6	97,5	24,6	1,6
Чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	13,6	22,1	11,7	2,13	
булочка рец.блюда № 685	100	18,81	13,42	17,05	268,4	0,12	1,9	0,15	2,18	155	169	31,8	0,46
хлеб	45	5,91	8,49	36,6	136	0,09	-	-	31,2	112	22,4	1,61	
4 день													
завтрак (15руб)													
Чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	13,6	22,1	11,7	2,13	
рогалки	100	18,81	13,42	17,05	268,4	0,12	1,9	0,15	2,18	155	169	31,8	0,46
обед (30 руб)													
суп картофельный с горохом рец.блюда № 136	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,4	59,1	22	0,6
Чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	13,6	22,1	11,7	2,13	
рогалки	100	18,81	13,42	17,05	268,4	0,12	1,9	0,15	2,18	155	169	31,8	0,46

хлеб	45	5,91	8,49	36,6	136	0,09	-	-	31,2	112	22,4	1,61
5 День												
завтрак (15 руб)												
чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	13,6	22,1	11,7	2,13
хлеб с икрой кабачковой	100	2	9	0	96	2,08	9,7	-	4,78	197	111	39,5
обед (30 руб)												
рис отварной с маслом и сахаром рец.блюда № 255	100	3,4	6,1	22,8	163	0,13	-	-	-	66,9	3,7	0,3
чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	13,6	22,1	11,7	2,13
хлеб с икрой кабачковой	100	2	9	0	96	2,08	9,7	-	4,78	197	111	39,5
6 День												
завтрак (15 руб)												
чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	13,6	22,1	11,7	2,13
сосиска в тесте рец.блюда №685	200	8,6	18,6	28,4	322	0,3	-	0,04	0,8	36	165	50
обед (30 руб)												
суп картофельный с перловкой рец.блюда № 136	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,1	0,24	0,4	22,8	69,9	29,1
чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	13,6	22,1	11,7	2,13
сосиска в тесте рец.блюда №685	200	8,6	18,6	28,4	322	0,3	-	0,04	0,8	36	165	50
хлеб	45	5,91	8,49	36,6	136	0,09	-	-	31,2	112	22,4	1,61
7 День												
завтрак (15 руб)												
чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	13,6	22,1	11,7	2,13
Пирожок с повидлом рец.блюда №685	100	18,81	13,42	17,05	268,4	0,12	1,9	0,15	2,18	155	169	31,8
обед (30 руб)												
суп картофельный с овощами рец.блюда № 136	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,1	0,24	0,4	22,8	69,9	29,1
чай с сахаром рец.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	13,6	22,1	11,7	2,13

Пирожок с повидлом репц.блюда №685	100	18,81	13,42	17,05	268,4	0,12	1,9	0,15	2,18	155	169	31,8	0,46
хлеб	45	5,91	8,49	36,6	136	0,09	-	-	-	31,2	112	22,4	1,61
8 День													
завтрак (15руб)													
Чай с сахаром репц.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	13,6	22,1	11,7	2,13
хлеб с отварной колбасой	100	11,5	18,3	1,5	216	0,3	-	0,04	0,8	36	165	50	1,8
обед (30 руб)													
гречка отварная с маслом репц.блюда № 255	100	3,4	6,1	22,8	163	0,13	-	-	-	-	66,9	3,7	0,3
Чай с сахаром репц.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	13,6	22,1	11,7	2,13
хлеб	45	5,91	8,49	36,6	136	0,09	-	-	-	31,2	112	22,4	1,61
колбаса отварная	100	11,5	18,3	1,5	216	0,3	-	0,04	0,8	36	165	50	1,8
9 День													
завтрак (15руб)													
Чай с сахаром репц.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	13,6	22,1	11,7	2,13
булочка репц.блюда № 685	100	18,81	13,42	17,05	268,4	0,12	1,9	0,15	2,18	155	169	31,8	0,46
обед (30 руб)													
Щи со свежей капустой репц.блюда № 120	250	3	5,2	13,1	106	0,06	15,8	0,21	1,35	37,6	97,5	24,6	1,6
Чай с сахаром репц.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	13,6	22,1	11,7	2,13
булочка репц.блюда № 685	100	18,81	13,42	17,05	268,4	0,12	1,9	0,15	2,18	155	169	31,8	0,46
хлеб	45	5,91	8,49	36,6	136	0,09	-	-	-	31,2	112	22,4	1,61
10 День													
завтрак (15руб)													
Чай с сахаром репц.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	13,6	22,1	11,7	2,13
сосиска в тесте репц.блюда №685	200	8,6	18,6	28,4	322	0,3	-	0,04	0,8	36	165	50	1,8
обед (30 руб)													
суп картофельный с перловой репц.блюда № 136	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,1	0,24	0,4	22,8	69,9	29,1	1,1
Чай с сахаром репц.блюда №627	200	0,2	-	15	81	0,04	0,33	-	-	13,6	22,1	11,7	2,13

Сосиска в тесте рец.блода	200	8,6	18,6	28,4	322	0,3	-	0,04	0,8	36	165	50	1,8
№685													
хлеб	45	5,91	8,49	36,6	136	0,09	-	-	-	31,2	112	22,4	1,61

Использованы: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.

сборник технологических нормативов .Ф.Л.Марчук 1996г