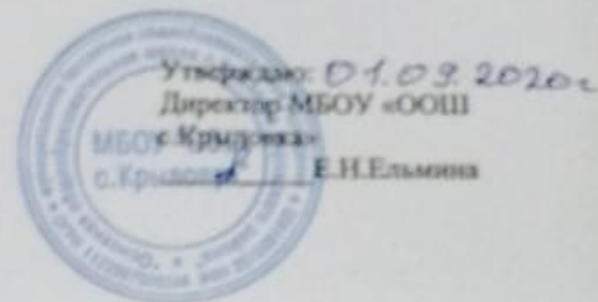


Согласовано  
Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Приморскому краю в г. Лесозаводске  
\_\_\_\_\_ И.Г.Дизенко



## Примерное десятидневное меню питания обучающихся

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа с.Крыловка Кировского района»

дети 5-9 классы (льготные категории: малообеспеченные, многодетные, опекаемые, питающиеся за родительскую плату)

(Составлено с учетом рекомендаций СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.)

**Десятидневное меню (11-18 лет, 2020-2021 уч.год)**  
**столовой МБОУ «Основная общеобразовательная школа с. Крыловка Кировского района»**

№ ре цеп тур	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр.)	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 1 (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
56	Суп молочный вермишелевый	200	4,0	2,56	24,26	159,78	0,06	1,14	0	0,36	157,78	91,14	14,92	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,53	-----	9,47	40,00	--	0,27	--	--	16,60	22,13	11,73	2,13
3	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	7,68	14,1	6,756	154,68	0,066	0,084	88,00	0,96	122,28	115,8	24,00	0,78
<b>День 2 (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
304/	Рисовый гарнир с колбасой	200/70	24,44	41,68	101,5	895,42	29,08	-	1,29	2,0	190,58	522,8	235,94	14,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,80	--	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	хлеб	60	3,792	0,48	23,184	112,22	0,06	--	--	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Рулет бисквитный	35	6,29	19,91	21,71	284,36	0,07	0,193	0,236	2,196	36,62	151,8	22,3	1,55
<b>День 3 (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
309/ 229	Рожки отварные с рыбой тушенной	200/50	22,8	21,47	118,36	728,21	0,36	1,57	1,01	11,83	26,76	232,7	50,16	3,55
376	Чай с сахаром	200	0,53	-----	9,47	40,00	--	0,27	--	--	16,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб	60	3,792	0,48	23,184	112,22	0,06	--	--	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	вафли	15	1,275	3,3	9,6	73,5	0,008	--	0,001	--	1,2	6,3	0,9	--
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,0	11,0	0,6	1,3	1,6	-	2,3	12,0
<b>День 4 (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
112	Суп вермишелевый с мясом птицы	250	1,014	15,16	89,53	497,5	0,15	8,25	--	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	--	100,0	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
383	Какао с молоком сгущенным	200	6,1	3,7	28,8	174,0	0,02	1,33	--	--	133,33	111,11	25,56	2,00

ПР	Хлеб	60	3,792	0,48	23,184	112,22	0,06	--	--	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	печенье	40	1,352	4,8	14,63	77,95	0,02	--	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
День 5 (пятница)														
завтрак														
302/ 261	Гречневый гарнир с печеню	200/100	12,19	144,0 7	3,75	1359,7 6	0,19	19,98	3,94	5,32	215,0 9	254,27	15,41	7,1
389	Сок фруктовый	200	0,27	--	22,80	92,27	--	20,00	--	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	хлеб	60	3,792	0,48	23,184	112,22	0,06	--	--	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
День 6 (понедельник)														
завтрак														
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,96	12,24	22,57	341,10	0,1906	--	5,00	2,9	4,1	131,00	45,00	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,53	-----	9,47	40,00	--	0,27	--	--	16,60	22,13	11,73	2,13
3	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	7,68	14,1	6,756	154,68	0,066	0,084	88,0 0	0,96	122,2 8	115,8	24,00	0,78
День 7 (вторник)														
завтрак														
302/ 234	Гречневый гарнир с котлетой мясной	200/80	14,2	135,4 3	4,57	1347,3 5	0,107	0,12	1,57	3,43	217,5 5	200,09	31,4	3,39
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,80	--	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	хлеб	60	3,792	0,48	23,184	112,22	0,06	--	--	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
День 8 (среда)														
завтрак														
87	Суп картофельный с сайрой	250	4,3	4,2	7,16	83,63	0,05	4,55	--	--	22,65	--	--	0,638
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	--	100, 0	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
383	Какао с молоком сгущенным	200	6,1	3,7	28,8	174,0	0,02	1,33	--	--	133,3 3	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб	60	3,792	0,48	23,184	112,22	0,06	--	--	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	1,3	5,6	0,2	2,7	1,9	-	3,0	13,0
День 9 (четверг)														
завтрак														
67	Винегрет овощной	100	3,24	17,8	12,4	195,76	0,07	8,67	--	1,97	26,93	32,53	15,60	0,68
309/ 261	Рожки отварные с гуляшом из	200/100	25,28	35,33	46,00	342,67	0,36	4,97	--	0,63	40,00	341,77	205,4	8,72

	мяса птицы												3	
	Кисель (из концентрата)	200	--	--	184,0	736,00	--	--	--	---	0,20	--	--	0,04
ПР	Хлеб	60	3,792	0,48	23,184	112,22	0,06	--	--	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Булочка	40	2,72	3,16	19,64	117,6	0,042	0,02	26,7 6	0,358	9,84	28,84	4,43	0,358
День 10 (пятница)														
завтрак														
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	2,66	12,16	17,04	188,24	0,027	32,57	--	3,08	57,33	37,76	21,33	0,69
265	Плов с мясом птицы	230	9,43	16,79	42,09	346,61	0,069	0,92	1,15	5,06	46,92	141,68	48,76	1,84
ПР	хлеб	60	3,792	0,48	23,184	112,22	0,06	--	--	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Сок фруктовый	200	0,27	--	22,80	92,27	--	20,00	--	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20