Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Директор МБОУ

в Трубчевском, Жирятинском, Почепском, « Сетоловская СОШ»

Погарском районах Брянской области

 Л.И.Сороко А.С.Шкабарина

**Примерное меню**

**МБОУ «Сетоловской СОШ» для учащихся 1-4 классов на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево****ды** | **Калорий****ность** |
|  | **1 день*****Обед*** |  |  |  |  |  |
| 43 |  Салат из свежей капусты с маслом растительным | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 138 |  Суп картофельный с рисом с мясом птицы | 225/25 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| 487 |  Куры отварные с соусом | 70 | 16,5 | 4,3 | 0,4 | 107 |
| 520 |  Картофельное пюре с мас. слив. | 150 | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  |  Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт | 100 | 0,5 | - | 12,0 | 43 |
|  | **2 день*****Обед*** |  |  |  |  |  |
| 49 |  Салат овощной с горошком с маслом растительным | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 110 |  Борщ из свежей капусты с  | 220/25/4 | 5,9 | 3,1 | 27,18 | 129 |
| 516 | картофелем с мясом кур со сметаной |  |  |  |  |  |
| 516 |  Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| 451 |  Котлет мясная с соусом основным | 80 | 8,6 | 9,6 | 12,0 | 165,5 |
| 639 |  Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 |
|  |  Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  |  Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт | 100 | 0,5 | - | 12,0 | 43 |

 Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Директор МБОУ

в Трубчевском, Жирятинском, Почепском « Сетоловская СОШ»

Погарском районах Брянской области

 Л.И.Сороко А.С.Шкабарина

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3 день*****Обед*** |  |  |  |  |  |
| 124 |  Рассольник с м/кур | 220/30 | 2,5 | 5,1 | 14 | 117 |
| 508 |  Гречка отварная | 150 | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109 |
|  |  Гуляш из мяса свиней | 80 | 8,6 | 9,6 | 12,0 | 165,5 |
| 647 |  Кисель из повидла | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
|  |  Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  |  Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт | 100 | 0,5 | - | 12,0 | 43 |
|  | **4 день*****Обед*** |  |  |  |  |  |
| 139 |  Винегрет овощной с маслом растительным | 100 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 79 |
|  |  Суп картофельный с горохом с м/кур | 230/25 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| 639 |  Картофель тушеный с м/кур | 150/30 | 21,2 | 6,2 | - | 142 |
|  |  Компот из сухофруктов  | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 |
|  |  Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  |  Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт | 100 | 0,5 | - | 12,0 | 43 |
|  | **5 день*****Обед*** |  |  |  |  |  |
| 138 |  Суп картофельный с рисом с м/кур | 225/25 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| 520 |  Картофельное пюре с мас.слив. | 150 | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109 |
| 374 |  Рыба тушеная с овощами в томате | 80/10 | 21,2 | 6,2 | - | 142 |
| 647 |  Кисель из повидла  | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
|  |  Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  |  Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт | 100 | 0,5 | - | 12,0 | 43 |

 Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Директор МБОУ

в Трубчевском, Жирятинском, Почепском « Сетоловская СОШ»

Погарском районах Брянской области

 Л.И.Сороко А.С.Шкабарина

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6день*****Обед*** |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат овощной с горошком с маслом растительным | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 133 |  Щи из свежей капусты с м/кур со сметаной | 220/30/8 | 4 | 5 | 13 | 120 |
| 492 |  Плов из мяса кур | 150/30 | 12,2 | 11,85 | 27,15 | 268,5 |
| 639 |  Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 31,4 | 124 |
|  |  Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  |  Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт | 100 | 0,5 | - | 12,0 | 43 |
|  | **7 день*****Обед*** |  |  |  |  |  |
| 139 |  Суп картофельный с перловкой с м/кур | 225/25 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| 253 |  Жаркое по- домашнему со свининой  | 150 | 16,5 | 6,9 | 25,5 | 153 |
| 520 |  Кисель из повидла | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
| 647 |  Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  |  Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт | 100 | 0,5 | - | 12,0 | 43 |
|  | **8 день*****Обед*** |  |  |  |  |  |
| 42 |  Салат из свеж. капусты с маслом растительным | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 137 |  Суп картофельный с макаронными изделиями, с фрикадельками | 225/25 | 5,3 | 4,85 | 22,3 | 148,95 |
| 462 |  Рыба тушеная с овощами с соусом основным | 80/10 | 21,2 | 6,2 | - | 142 |
| 508 |  Картофельное пюре с масл.сливоч. | 150 | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109 |
| 639 |  Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 |
|  |  Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
| 137 |  Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт | 100 | 0,5 | - | 12,0 | 43 |

 Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Директор МБОУ

в Трубчевском, Жирятинском, Почепском « Сетоловская СОШ»

Погарском районах Брянской области

 Л.И.Сороко А.С.Шкабарина

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9 день*****Обед*** |  |  |  |  |  |
| 124 |  Винегрет овощной с маслом растительным | 100 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 79 |
| 516 |  Щи из свежей капусты с м/кур со сметаной | 220/25/4 | 4 | 5 | 13 | 120 |
| 647 |  Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
|  |  Гуляш из мяса свиней | 70 | 8,6 | 9,6 | 12,0 | 165,5 |
|  |  Кисель из повидла | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
|  |  Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  |  Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт | 100 | 0,5 | - | 12,0 | 43 |
|  | **10 день*****Обед*** |  |  |  |  |  |
| 110 | Суп с вермишелью с м/кур | 220/30 | 5,3 | 4,85 | 22,3 | 148,95 |
| 374 |  Тефтели с соусом красн. основным | 80/10 | 8,6 | 9,6 | 12,0 | 165,5 |
| 520 |  Гречка отварная | 150 | 12,2 | 11,85 | 27,15 | 268,5 |
| 639 |  Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 |
|  |  Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  |  Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт | 100 | 0,5 | - | 12,0 | 43 |