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 5-11 классов на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углево**  **ды** | **Калорий**  **ность** |
|  | **1 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный манный | 200 | 6,3 | 8,2 | 15,3 | 146 |
| 685 | Какао | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187 |
|  | Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | ***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 |
| 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 |
|  | **2 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный рисовый | 200 | 2,2 | 6,8 | 33,7 | 203 |
| 693 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
|  | Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | ***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 |

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**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 2,2 | 6,8 | 33,7 | 203 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 3,6 | 27,9 | 148 |
|  | Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | ***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 |
|  | **4 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с повидлом | 120/10 | 7 | 7,9 | 24,7 | 141 |
| 685 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
|  | ***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 |
|  | **5 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный пшенный | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 693 | Какао | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187 |
|  | Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | ***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 |

Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Директор МБОУ

в Трубчевском, Жирятинском, Почепском « Сетоловская СОШ»

Погарском районах Брянской области

Л.И.Сороко А.С.Шкабарина

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с вермишелью | 200 | 7 | 7,9 | 24,7 | 141 |
| 692 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
|  | Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | ***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 |
|  | **7 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный манный | 200 | 6,3 | 8,2 | 15,3 | 146 |
| 693 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 3,6 | 27,9 | 148 |
|  | Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | ***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 |
|  | **8 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный гречневый | 200 | 2,2 | 6,8 | 33,7 | 203 |
| 692 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
|  | Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | ***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 |

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**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с повидлом | 120/10 | 7 | 7,9 | 24,7 | 141 |
| 685 | Какао | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187 |
|  | ***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 |
|  | **10 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный пшенный | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 693 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
|  | Батон | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | ***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 |