

СОГЛАСОВАНО:

«__» _____ 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьная столовая «Самородок»



_____/Е.М. Нестерова/

«__» _____ 2020 - 2021 год

М.п.

**Примерное 12 дневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся 5-11 классов
в образовательных учреждениях муниципального района «Балейский район»
(МКОУ «СОШ №5», МКОУ «СОШ №14», МКОУ «ООШ №4»)**

(2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД)

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 11 и старше)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, Ккал.	№ технолог карты
		Белки, гр.	Жиры ,гр.	Углеводы ,гр.		
Неделя 1						
1 день						
Пюре картофельное	150	3,2	6,7	32,6	138,19	520
Курица запеченная	90	16	12,4	0,1	165,94	493
Салат из белокоч. капусты	30	0,6	2,05	4,7	41,22	43
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,1	96,72	632
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	
ИТОГО:	500	22,87	21,45	74,99	536,07	
2 день						
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,89	6,86	39,34	328,01	312
сосиска	90	10,39	9,95	1,1	104	413
Салат витамин.	30	0,7	2,15	5,62	63,11	40
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	
Чай с лимоном	200	0,1	0	15	63,6	686
ИТОГО:	500	18,45	19,26	75,55	652,72	
3 день						
Сырники творожные со сгущенкой.	200	13,8	13,1	38,87	410,55	358
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	
сыр	15	3,07	3,45	0,37	45	
какао на молоке	200	2,9	2,85	17,2	86,25	693
ИТОГО:	445	22,14	19,7	70,93	635,8	
4 день						
Голубцы ленивые	250	16	13,85	40,3	298,7	485
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	600
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	
Сок	200	0,1	0	15	63,6	
ИТОГО:	530	19,49	19,24	71,32	587,3	
5 день						

Котлета гов.	150	5,9	4,88	34	202,95	516
кисель	90	14,7	12,2	9,8	104,6	450
Хлеб пшеничный	200	0,19	0,04	22,3	87,74	648
ИТОГО:	480	23,16	17,42	80,59	489,39	

6 день

Каша рисовая на молоке с маслом	200	8,9	13,8	37,2	332,1	316
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	
сыр	15	3,07	3,45	4,99	45	
Какао на молоке	200	3,9	2,85	17,2	104,05	693
Сдоба	50	1,41	2,08	9,8	62	788
ИТОГО:	495	19,65	22,48	83,68	637,15	

Неделя 2

1 день

Жаркое с мясом	240	14,98	16,9	28,85	428,15	436
Салат витаминный	30	0,7	2,38	5,7	24,03	40
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,4	19,32	94	
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	
ИТОГО:	510	19,05	19,68	77,27	640,18	

2 день

Рис отварной	150	4,15	1,85	47,25	252,95	511
Гуляш из говядины	90	12,82	15,9	5,48	233,76	437
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	686
ИТОГО:	480	19,39	18,06	76,39	618,67	

3 день

Сырники творожные со сгущенкой.	200	13,8	13,1	35,87	440,55	358
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	
сыр	15	3,07	3,45	0,37	45	
какао на молоке	200	2,9	2,85	17,2	86,25	693
ИТОГО:	445	22,14	19,7	67,93	665,8	

4 день

Каша дружба с маслом	200	7,98	10,19	42,41	280,48	316
сыр	15	3,07	3,45	0,37	45	

молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	693
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	94	
Сдоба	50	1,41	2,08	9,8	62	
ИТОГО:	495	19,21	18,97	82,78	585,53	

5 день

макаронны	150	5,85	4,86	38	202,95	516
тефтели рыбные	90	10,4	10,28	5,8	159,92	388
Соус сметанный	50	0,51	3,4	0,76	2,4	600
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,15	15,37	96,72	632
ИТОГО:	520	19,83	18,99	74,42	555,99	

6 день

Плов из мяса птицы	240	16,2	18,27	42,87	476,3	443
Помидоры св. порционные	30	0,66	0,2	3,8	4,8	19
Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	705
Хлеб	30	2,37	0,3	19,32	94	
ИТОГО:	500	19,4	18,84	79,33	633,19	