

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТЕПАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

636516, Россия, Томская область, Верхнекетский район,
пос. Степановка, пер. Аптечный, дом 5
тел./факс: (8-382) 58-25-1-66;
E-mail: stepanovca@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач
в Колпашевском, Верхнекетском районах Томской области

С.Н. Тищенко

« 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

приказ № 96



В.В. Исаикова

« 28 » 08 2020 г.

*Литература: Сборник рецептов на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Дели плюс 2017*

Примерное меню
горячих школьных обедов

Буфет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в рублях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 ДЕНЬ															
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,7	0,87	15-00
309	Макаронь отварные	150	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,2	49,7	1,30	7-00
288	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	25-00
376	Чай с сахаром	200	3,06	2,7	38,3	60	0,02	4,00	0,00	0,20	3,40	2,20	3,00	0,18	2-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,72	12,90	52,20	19,90	3,35	6-00
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста картофельные с луком	80	3,15			111,0	0,06	0,34	3,00	-	10,60	35,70	14,00	0,64	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	1,82	20,46	74,20	0,05	16,76	-	-	18,68	34,61	16,26	0,74	15-00
				6,15	3,73										14-00
2 ДЕНЬ															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	-	43,33	47,63	22,25	0,8	15-00
302	Каша гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	9-00
268	Котлета	80/50	8,00	9,46	7,59	153	0,04	0,38	10,4	-	14,85	93,17	17,82	1,45	26-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	12,90	52,20	19,90	3,3	6-00

376	Чай с сахаром	200	3.06	2.7	38.3	60	0.02	4.00	0.00	0.20	3.40	2.20	3.00	0.18	2-00
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	2.88	1.17	27.78	133.00	0.05	0.02	3	-	9.70	28.40	11.60	0.68	15-00
20	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	-	-	21.85	40.02	13.30	0.57	14-00
3 ДЕНЬ															
119	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	-	-	38.08	87.18	35.30	2.03	15-56
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4.35	7.3	30.2	206.3	0.03	-	-	-	29.7	-	19.08	0.89	7-00
243	Сосиска отварная	55	5.55	15.55	0.25	164	0.09	-	20.0	-	18.5	81.0	10.0	0.9	18-00
3	Бутерброд с сыром	50	16.0	1.0	70.0	335.49	0.20	-	0.01	5.99	250.0	250.0	50.0	2.0	10-00
376	Чай с сахаром	200	3.06	2.7	38.3	60	0.02	4.00	0.00	0.20	3.40	2.20	3.00	0.18	2-00
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	3.06	1.50	20.30	106.91	0.07	2.92	-	-	17.65	38.52	14.84	0.70	15-00
45	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1.41	5.08	8.65	85.90	0.02	34.95	0	0	44.67	24.71	13.16	0.54	11-00

4 ДЕНЬ															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19	15-56
227	Рыба припущенная с соусом	80	8,94	1,98	2,09	62	0,07	0,65	14,6	0	41,35	109,33	18,19	0,63	25-00
304	Рис отварной	150	3,16	4,78	31,80	181,79	0,02	0	0	0	1,18	52,83	14,16	0,45	7-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,72	12,90	52,20	19,90	3,35	6-00
376	Чай с сахаром	200	3,06	2,7	38,3	60	0,02	4,00	0,00	0,20	3,40	2,20	3,00	0,18	2-00
420	Сосиска в тесте	100	3,48	1,22	23,97	120,70	0,09	-	-	-	10,54	40,64	14,53	0,72	20-00
5 ДЕНЬ															
204	Рассольник ленинградский	250	19,05	5,3	1,1	107,25	0,16	0,78	0,21	1,55	57,05	136,3	41,83	1,49	15-56
204	Макаронны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72,0	0	184,5	126,3	12,7	0,77	11-00
288	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	27-00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60,00	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,29	2-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	1,65	3-00
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	0,6	-	2,0	-	9,9	35,0	13,7	0,65	5-00
21	Салат из свежих огурцов	100	0,76	3,65	1,43	67,3	0,03	9,50	0	0	21,85	40,02	13,30	0,57	13-00
6 ДЕНЬ															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03	15-56
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	0	0	34,76	0	40,53	1,48	26-00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60,00	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,29	2-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,72	12,90	52,20	19,90	3,35	6-00
410	Ватрушка с творогом	410	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	-	31,75	56,38	13,50	0,56	15-00
7 ДЕНЬ															
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	-	33,4	72,22	25,35	1,175	15-56
302	Каша гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	8-00
243	Сосиска отварная	55	5,55	15,55	0,25	164	0,09	-	20,0	-	18,5	81,0	10,0	0,9	18-00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60,00	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,29	2-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,72	12,90	52,20	19,90	3,35	6-00
413	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,1	2,37	42,8	-	136,58	129,52	31,21	1,44	30-00
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0	0	23,20	44,97	20,75	0,85	15-00
8 ДЕНЬ															

376	Чай с сахаром	200	3.06	2.7	38.3	60	0.02	4.00	0.00	0.20	3.40	2.20	3.00	0.18	2-00
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	2.88	1.17	27.78	133.00	0.05	0.02	3	-	9.70	28.40	11.60	0.68	15-00
20	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	-	-	21.85	40.02	13.30	0.57	14-00
3 ДЕНЬ															
119	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	-	-	38.08	87.18	35.30	2.03	15-56
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4.35	7.3	30.2	206.3	0.03	-	-	-	29.7	-	19.08	0.89	7-00
243	Сосиска отварная	55	5.55	15.55	0.25	164	0.09	-	20.0	-	18.5	81.0	10.0	0.9	18-00
3	Бутерброд с сыром	50	16.0	1.0	70.0	335.49	0.20	-	0.01	5.99	250.0	250.0	50.0	2.0	10-00
376	Чай с сахаром	200	3.06	2.7	38.3	60	0.02	4.00	0.00	0.20	3.40	2.20	3.00	0.18	2-00
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	3.06	1.50	20.30	106.91	0.07	2.92	-	-	17.65	38.52	14.84	0.70	15-00
45	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1.41	5.08	8.65	85.90	0.02	34.95	0	0	44.67	24.71	13.16	0.54	11-00