

**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 Колланинском, Верхнекетском районах Томской области

С.Н Тищенко

« 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

В.В Исакова

приказ № 96

« 28 » 08 2020г.

*Литература: Сборник рецептур на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях.*

Дели плюс 2017

**Примерное меню
горячих школьных обедов
(бесплатники 5-11 кл. (35 руб.))**

№ 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															
309	Макароны 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	24-00
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
2 ДЕНЬ															
302	Каша гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	7-00
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	25-00
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	1,65	2-00
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
3 ДЕНЬ															
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
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
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	8-00

4 ДЕНЬ															
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	24-00
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	20	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	1,65	3-00
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
5 ДЕНЬ															
204	Макароны 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	20-00
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
6 ДЕНЬ															
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	24-00
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	9-00
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
7 ДЕНЬ															
302	Каша гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	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
386	Кефир 1% жирности	150	3,63	4,00	5,00	181,00	0,04	0,88	25,00		150,00	18,75	17,5	0,13	8-00
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
8 ДЕНЬ															
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,35	7,3	30,2	206,3	0,03	-	-	-	29,7	-	19,08	0,89	7-00
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	25-00
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	2-00
9 ДЕНЬ															
288	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	20-00
321	Капуста тушеная	150	1,88	1,93	5,90	40,77	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59	11-00
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
10 ДЕНЬ															
289	Рагу из птицы	150	10,76	10,0	13,02	186	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6	23-00
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	9-00
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