

**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


В.В. Исакова
приказ № 96 « 24 » 08 2020 г.



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

**Примерное меню
горячих школьных обедов
(бесплатники с 1-4 кл 58,56р.)**

№ 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	Са	Р	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	15-56
309	Макарона отварные	150	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69	5-00
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
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	15-56
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
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

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
350	Кисель из брусники свежей +С	200	0,098	0,1	23,78	115	0,002	1,8	-	-	11,68	5,98	1,54	0,044	5-00
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
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
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	11-00
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
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
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	11-00
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
8 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
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	28-00
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
9 ДЕНЬ															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27,00	1,09	15-56

302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,35	7,3	30,2	206,3	0,003	-	-	-	-	-	-	19,08	-	-
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	-
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	8-00	-

288	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	24-00
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	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
10 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	15-56
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	26-00
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	11-00
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