

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

636516, Россия, Томская область, Верхнекетский район,
пос. Степановка, пер. Агтечный, дом 5

тел./факс: (8-382) 58-25-1-66;
E-mail: stepanovska@mail.ru

E-mail: stepanovska@mail.ru

Согласовано
Главный государственный санитарный врач
в Колпашевском, Верхнекетском районах Томской
области _____ С.Н. Тищенко

2020 года

Утверждено
Директор школы
приказ № _____
В.В. Исакова
2020 года

*Литература: Сборник рецептов на продовольство
для обучающихся во всех образовательных учреждениях.*

Дети плюс 2017

**Примерное меню
горячих школьных обедов**

Бесплатники (45 руб.50 коп.)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г/кг)	Пищевые вещества, (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Цена в руб/лх
			Б	Ж	У	В	С	Р/А		Е	Са	Р	Мг	Fe			
1 ДЕНЬ																	
309	Макаронны отварные	150	6,33	8,90	25,49	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,2	49,7	1,30	8,00			
288	Курлица отварная	100	22,26	14,21	0	0,12	1,34	0,25	-	16,9	5,3	-	1,23	25,00			
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,29	2,00			
338	Яблоко	80	0,20	0,24	12,49	0,01	-	-	0,39	4,90	26,10	9,90	0,33	7,00			
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	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	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	8,00			
268	Котлета	80/50	8,00	9,46	7,59	0,04	0,38	10,4	-	14,85	93,17	17,82	1,45	25,00			
ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	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	0,02	4,00	0,00	0,20	3,40	2,20	3,00	0,18	2,00			
	Пирожное	60	1,3	0	0,65	251	-	-	-	-	-	-	-	7,00			
3 ДЕНЬ																	
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,35	7,3	30,2	0,03	-	-	-	29,7	-	19,08	0,89	7,00			
243	Сосиска отварная	55	5,55	15,55	0,25	0,09	-	20,0	-	18,5	81,0	10,0	0,9	18,00			
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	1,65	3,00			
338	Рулет бисквитный	60	1,3	0	0,65	251	-	-	-	-	-	-	-	7,00			
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	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
ПП	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
338	Яблоко	80	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	7-00
		5 ДЕНЬ													
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	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
ПП	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
24	Салат и св. огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74	7-00
		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
ПП7	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
203	Салат из св. огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	40,02	13,30	0,57	7-00
		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	Соуска 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	3,638	4,00	5,00	181,00	0,04	0,88	25,00	-	150,00	18,75	17,5	0,13	8-00
ПП7	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
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	7-00
		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	93,47	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
ПП7	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
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	7-00
		9 ДЕНЬ													
288	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	20-00
321	Капустя 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
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0	0	8,0	28,0	42,0	0,60	7-00
ПП	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	200	10,76	10,0	13,02	186	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6	28-00
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	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	1,65	6-00