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-mastepanovca@mail.ru

Утверждаю
директор школы
приказ № 2022годаЛ.В
Гаврилова

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

Примерное меню
горячих школьных обедов

Бесплатники (50руб.)

№ 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															
309	Макароны 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	
288	Курица отварная	80	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	-	56	83,5	20,28	1,90	
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	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,2	0,44	
2 ДЕНЬ															
302	Каша гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	
268	Котлета мясная	80	6,86	15,73	8,14	207	0.19	2.14	10.1	-	5.75	77.08	15.95	1.0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	93,52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.2	0.44	
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	
3 ДЕНЬ															
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	
227	Рыба припущенная	80	8,94	1,98	2,09	62	14,7	0,05	0,43	-	14,72	103,16	24,5	0,50	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,2	0,44	
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	

4 ДЕНЬ															
291	Плов из курицы	150	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	-	-	49,72	54,60	26,12	1,22	
ПР	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	0,40	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,2	0,44	
5ДЕНЬ															
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	
279	Тефтель мясной	80	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,4	33	-	23,65	83,14	16,5	0,68	
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	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,2	0,44	
6 ДЕНЬ															
259	Жаркое по - домашнему	200	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	
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	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,2	0,44	
7 ДЕНЬ															
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	
279	Гуляш из мяса говядины	100	14,55	16,97	2,89	221	0,03	0,92	-	-	21,81	154,15	22,03	3,06	
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	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,2	0,44	
8 ДЕНЬ															
145	Картофель тушеный с курицей	200	4,18	14,10	28,14	260	0,2	23,98	16,0	-	44,26	112,92	38,22	1,62	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,2	0,44	ПР
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	376
9 ДЕНЬ															
304	Рис отварной	160	3,67	5,42	0,40	210,11	30,0	-	27,9	0,60	2,61	61,50	19,01	0,51	
288	Курица отварная	80	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	-	56	83,5	20,28	1,90	
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	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,2	0,44	

10 ДЕНЬ															
268	Котлета мясная	80	6,86	15,73	8,14	207	0,19	2,14	10,1	-	5,75	77,08	15,95	1,0	
302	Каша перловая рассыпчатая	150	10,76	10,0	13,02	186	0,06	9,71	-	-	31,5	-	33,2	1,6	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,2	0,44	
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	