

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО территориального
управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Алтайскому краю
в Кулундинском, Благовещенском,
Суетском и Табунском районах
_____ Сергеенко Б.В.
«__» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ ООШ
_____ Козырко ОВ

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ
СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ» Орлеанская основная общеобразовательная школа»
НА 2020 - 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.
1-4 класс**

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
День №1						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Макаронные изделия	150	5,03	7,89	5,49	204,2
3	Бедро куриное в духовке	100	16,90	10,64	0,2	162,94
4	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		26,3	19,63	58,25	580,44
День № 2						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
3	Вареники с картофелем с маслом сл	200	6,6	4,39	28,94	185,0
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
6					-	
7	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		17.27	5.49	81.54	398.3
День № 3						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Картофель тушеный с мясом курицы	250	7,15	14,15	15,31	300,01
3	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,05	7,91	111,57

4	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого в день:		12,04	15,3	55,86	550,08

День № 4

	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Рыба тушеная в томатном соусе	90	5,41	7,98	0,62	224
3	Картофельное пюре	150	6,94	7,01	3,06	101,04
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
6	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		16,72	16,09	56,28	587,34

День № 5

	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Гёфтели под томатным соусом	80\50	6,53	5,22	1,82	171,75
3	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,89	5,49	204,2
4	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		15,93	14,21	59,91	589,25

День № 6

	- завтрак:					
1	Вареники с картофель с ливером ,масло слив	200\5	6,6	4,39	28,94	185,0
2	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
3	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53

	Итого:		10,97	5,49	81,54	398,3
День № 7						
	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Котлеты под томатным соусом	80\50	9,83	8,22	17,82	233,75
3	Г арнир гречневый	150	1	3,87	0,07	112,85
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Компот из с\ф	200	0,32	0	7,91	111,57
6	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		15,52	13,19	58,44	596,67
День № 8						
	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Перловка отварная	220\	4,68	4,68	36,9	199,4
3	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
4	тефтели	130	1.05	10.22	7\82	150.4
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6	Фрукты 1шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		15,89	15,93	60,46	535,65
День № 9						
	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Г ореховое пюре	150	8,05	1,2	6,55	135
3	Котлета .соус таматный	80\50	9,83	8,22	17,82	233,75
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Чай сладкий	200	-	-	9,96	74.8
6	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53

	Итого в день:		13,47	12,52	56,97	507,55
День № 10						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Гуляш с мясом кур	120	9,83	8,22	17,82	233,75
3	Картофельное пюре	150	6,94	7,01	3,06	101,04
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
6	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		20,14	16,33	73,48	447,05
День № 11						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Плов с курицей	250	12,33	15,01	9,06	350,03
3	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,3	14,49	70,5
4	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
5	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		16,3	16,01	54,63	563,6
День № 12						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	пельмени с маслом сл	200\5	6,	24,	34	210,
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	70,5
4	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
5	Фрукты 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		10,3	25,1	86,6	423,3