

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской
области в Сергиевском районе

 /Астафьева Л.Ф.

« » 20__ г.



П У Т В Е Р Ж Д Е Н:

И.о. директора

с. Мордово-Аделяково


 Ю.И.Лопатин

Приказ № 60 от

« 31 » августа 2020 года

Согласовано:

Председатель общешкольного родительского комитета

 Рудакова И.Н.

« 31 » августа 2020 года

**Примерное десятидневное меню
рациона питания для учащихся
ГБОУ СОШ с.Мордово-Аделяково
2020-2021 учебный год**

| наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | энергет. Ценность |
|--------------------------------------|----------|--------------|-------------|---------------|-------------------|
| 1 день | | | | | |
| завтрак | | | | | |
| Яблоки свежие | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69,00 |
| Каша молочная "Дружба" | 1/200/5 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 233,00 |
| Чай с сахаром лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,00 |
| Хлеб | 1/30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 74,00 |
| ИТОГО | | 9,97 | 12,2 | 82,68 | 437,00 |
| 2 день | | | | | |
| завтрак | | | | | |
| Икра кабачковая | 1/25 | 0,5 | 2,2 | 0,95 | 39,00 |
| Тефтели тушеные в соусе | 50/30 | 7,83 | 8,75 | 10,25 | 167,00 |
| Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,5 | 4,5 | 28,58 | 205,00 |
| Компот из кураги +С витамин | 1\200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 123,00 |
| Хлеб | 2\30 | 6,32 | 0,8 | 38,6 | 148,00 |
| ИТОГО | | 20,93 | 16,3 | 106,01 | 682,00 |
| 3 день | | | | | |
| завтрак | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 15/30 | 1,3 | 1,7 | 27,5 | 129,00 |
| Щи из св.капусты с картофелем ,мясом | 20/250 | 1,83 | 5,15 | 8,21 | 160,00 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,00 |
| Хлеб | 1/30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 74,00 |
| ИТОГО | | 6,36 | 7,27 | 70,01 | 423,00 |
| 4 день | | | | | |
| завтрак | | | | | |
| Пряники | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 87,00 |
| Плов с Цыпленкром | 1/50/150 | 16,88 | 8,33 | 34,17 | 404,00 |

| | | | | | |
|-----------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Компот из яблок + С витамин | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 117,00 |
| Хлеб | 2\30 | 6,32 | 0,8 | 38,6 | 148,00 |
| ИТОГО | | 23,6 | 9,21 | 88,91 | 756,00 |
| 5 день | | | | | |
| завтрак | | | | | |
| Сосиска отварная с соусом | 1/50/30 | 4,7 | 11,7 | 0,5 | 146,00 |
| Картофельное пюре | 1/150 | 3,1 | 4,8 | 20,44 | 190,00 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,00 |
| Хлеб | 1/30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 74,00 |
| ИТОГО | | 11,03 | 16,92 | 55,24 | 470,00 |
| 6 день | | | | | |
| завтрак | | | | | |
| Вафли | 1\54 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 86,00 |
| Каша молочная рисовая | 1/200/5 | 6 | 10,85 | 42,95 | 267,00 |
| Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 23 | 101,00 |
| Хлеб | 1/30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 74,00 |
| ИТОГО | | 9,83 | 11,87 | 99,95 | 528,00 |
| 7 день | | | | | |
| завтрак | | | | | |
| Мясо тушеное | 30/30 | 8,73 | 10,07 | 1,73 | 137,00 |
| Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,5 | 4,5 | 28,58 | 205,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,00 |
| Хлеб | 1/30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 74,00 |
| ИТОГО | | 17,52 | 14,99 | 64,81 | 477,00 |
| 8 день | | | | | |
| завтрак | | | | | |
| Салат из свёклы отварной | | 0,66 | 1,62 | 0,22 | 49,00 |
| Жаркое с цыпленком | 1/50/150 | 16,44 | 20 | 31 | 340,00 |

| | | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,00 |
| Хлеб | 2\30 | 6,32 | 0,8 | 38,6 | 148,00 |
| ИТОГО | | 23,49 | 22,44 | 84,82 | 597,00 |
| 9 день | | | | | |
| завтрак | | | | | |
| Фрикадельки в соусе | 1/50/30 | 8,05 | 9,19 | 8,6 | 164,00 |
| Рис отварной | 1/150 | 3,65 | 6,39 | 36,38 | 213,00 |
| Кисель+ С витамин | 1/200 | 0 | 0 | 14 | 53,00 |
| Хлеб | 2\30 | 6,32 | 0,8 | 38,6 | 148,00 |
| ИТОГО | | 18,02 | 16,38 | 97,58 | 578,00 |
| 10 день | | | | | |
| завтрак | | | | | |
| Яйцо вареное | | 2 | 8,5 | 1 | 63,00 |
| Суп картоф.с макар.изделиями, цыпленком | 1/20/250 | 2,7 | 2,84 | 17,45 | 218,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,00 |
| Хлеб | | 6,32 | 0,8 | 18,6 | 148,00 |
| ИТОГО | | 11,15 | 12,16 | 52,25 | 490,00 |