

Зав/ Утверждаю:
 Начальник ТОУ
 Роспотребнадзора
 в г.Клинцы, Клинцовском,
 Гордеевском, Красногорском
 районах Брянской области
 В.Н.Васильев
 « » 2020 г.
 Ведущий специалист-эксперт

ТОУ Роспотребнадзора
 А.А.Вайтеха

Согласовано:
 Директор МБОУ-Ущерпская СОШ имени
 Кравченко К.Я./ Клянецовского района Брянской
 области
 Л.В. Дубоделова
 2020 г.

Примерное десятидневное меню рационов питания учащихся МБОУ-Ущерпская СОШ имени Кравченко К.Я.

| Выход блюд | Наименование блюд | Пищевые вещества | | | Калорийность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|---|------------------|------|----------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы | 1,1 | 10,1 | 3,2 | 108,0 | 88 |
| 200 | Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы | 3,5 | 4,4 | 14,0 | 118,2 | 208 |
| 100 | Рис отварной | 3 | 5,3 | 30,1 | 149,0 | 682 |
| 50 | Котлета тушеная | 7,9 | 7,2 | 8,0 | 129,3 | 608 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15 | 58,0 | 943 |
| 50 | Пряники | 3,6 | 3,2 | 35 | 181,0 | |
| 50 | Хлеб ржаной | 2,1 | 0,36 | 12,69 | 64,17 | |
| 100 | Фрукты свежие(яблоки) | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | |
| Пищевая ценность | | | | | 853,67 | |
| Итого за день: | | | | | 853,67 | |
| 2 день | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|-------|----------------------------|------|------|-------|------------------|-----|
| Обед | 100 | Салат из свежей капусты | 1,6 | 5 | 10 | 90,0 | 79 |
| | 200 | Щи из свежей капусты | 2,3 | 5,2 | 10,6 | 99,0 | 186 |
| | 100 | Каша гречневая рассыпчатая | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186 | 378 |
| | 60 | Печень по-строгановски | 13,5 | 13,5 | 38 | 193 | 582 |
| | 200 | Какао с молоком | 3,0 | 3,2 | 22,81 | 126,0 | 959 |
| | 50/50 | Хлеб ржаной/ пшеничный | 6,2 | 0,8 | 49,7 | 217,0 | |
| | 100 | Фрукты свежие(апельсины) | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | |
| | | | | | | Пищевая ценность | 957 |
| | | | | | | Итого за день: | 957 |
| 3 день | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|-----|--|-----|------|-------|----------------|------------------|
| Обед | 50 | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 0,6 | 5,1 | 3,4 | 62,3 | 77 |
| | 200 | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне | 3,2 | 5,1 | 10,2 | 126,7 | 197 |
| | 100 | Картофельное пюре | 2,1 | 3,4 | 17,5 | 106,0 | 299 |
| | 50 | Сарделька отварная | 5,7 | 9,1 | 0,7 | 108,0 | 536 |
| | 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 | - | 31,5 | 124,0 | 1010 |
| | 50 | Печенье | 5,2 | 2,6 | 20,1 | 188,0 | |
| | 50 | Хлеб ржаной | 2,1 | 0,36 | 12,69 | 64,17 | |
| | 100 | Фрукты свежие(бананы) | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | |
| | | | | | | | Пищевая ценность |
| | | | | | | Итого за день: | 825,17 |

| | | | | | | | |
|--------|-----|----------------------------|-----|------|-------|-------|------|
| 4 день | | | | | | | |
| Обед | 200 | Суп гороховый с картофелем | 7,6 | 5,7 | 20,0 | 146,0 | 88 |
| | 100 | Капуста тушёная | 2,1 | 3,8 | 5,6 | 80,0 | 206 |
| | 50 | Салат из свеклы | 1,1 | 10,1 | 3,2 | 108,0 | 315 |
| | 50 | Котлета мясная | 9,2 | 11,4 | 0,5 | 140,1 | 608 |
| | 200 | Кисель из сиропа | - | - | 32,8 | 135,0 | 1013 |
| | 50 | Булочка «Лицейская» | 4,0 | 3,6 | 29,6 | 144,5 | |
| | 50 | Хлеб ржаной | 2,1 | 0,36 | 12,69 | 64,17 | |
| | 100 | Фрукты свежие(яблоки) | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | |

| | | | | | | | | |
|--------|-------|---------------------------------------|------|------|-------|------------------|--------|--|
| | | | | | | Пищевая ценность | 863,77 | |
| | | | | | | Итого за день: | 863,77 | |
| 5 день | | | | | | | | |
| Обед | 50 | Салат из моркови с яблоками | 0,8 | 1,9 | 5,7 | 43,0 | 92 | |
| | 200 | Суп крестьянский с крупой | 2,1 | 5,6 | 9,6 | 111,9 | 201 | |
| | 100 | Макароны отварные | 3,6 | 3,2 | 25,6 | 139,0 | 688 | |
| | 50 | Сосиска отварная | 8,6 | 11,7 | 0,8 | 125,0 | 536 | |
| | 200 | Сок фруктовый | 0,5 | - | 11,7 | 47,0 | | |
| | 50 | Печенье | 5,2 | 2,6 | 20,1 | 188,0 | | |
| | 50 | Хлеб ржаной | 2,1 | 0,36 | 12,69 | 64,17 | | |
| | 100 | Фрукты свежие(апельсины) | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | | |
| | | | | | | Пищевая ценность | 764,07 | |
| | | | | | | Итого за день: | 764,07 | |
| 6 день | | | | | | | | |
| Обед | 50 | Випегрет | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 | 100 | |
| | 200 | Суп рыбный из консервов | 10,2 | 2,6 | 16,6 | 150,8 | 210 | |
| | 80 | Пельмени отварные из п/ф | 10 | 8,3 | 23,0 | 235,1 | 1033 | |
| | 5 | Масло сливочное несоленое к пельменям | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | | |
| | 200 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15 | 58,0 | 943 | |
| | 50/50 | Хлеб ржаной/ пшеничный | 6,2 | 0,8 | 49,7 | 217,0 | | |
| | 100 | Фрукты свежие(бананы) | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | | |
| | | | | | | Пищевая ценность | 873,3 | |
| | | | | | | Итого за день: | 873,3 | |
| 7 день | | | | | | | | |
| Обед | 100 | Салат из свежей капусты | 1,6 | 5 | 10 | 90,0 | | |
| | 200 | Борщ сибирский на мясном бульоне | 5,4 | 4,3 | 10,4 | 124,3 | | |
| | 100 | Картофельное пюре | 2,1 | 3,4 | 17,5 | 106,0 | | |
| | 50 | Биточки мясные | 7,9 | 7,2 | 8,0 | 129,3 | | |
| | 200 | Какао с молоком | 3,0 | 3,2 | 22,81 | 126,0 | | |

| | | | | | | |
|-------|------------------------|-----|-----|------|------------------|-------|
| 50/50 | Хлеб ржаной/ пшеничный | 6,2 | 0,8 | 49,7 | 217,0 | |
| 100 | Фрукты свежие(яблоки) | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | |
| | | | | | Пищевая ценность | 838,6 |
| | | | | | Итого за день: | 838,6 |

8 день

Обед

| | | | | | | |
|-------|--|------|------|-------|------------------|--------|
| 50 | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 0,6 | 5,1 | 3,4 | 62,3 | 77 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 5,6 | 5,8 | 22,5 | 140,0 | 208 |
| 100 | Капуста тушёная | 2,1 | 3,8 | 5,6 | 80,0 | 315 |
| 50 | Птица отварная | 16,2 | 10,5 | 0,6 | 177,0 | |
| 50 | Хлеб ржаной | 2,1 | 0,36 | 12,69 | 64,17 | |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 | - | 31,5 | 124,0 | 1010 |
| 50/50 | Хлеб ржаной/ пшеничный | 6,2 | 0,8 | 49,7 | 217,0 | |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | |
| | | | | | Пищевая ценность | 910,47 |
| | | | | | Итого за день: | 910,47 |

9 день

Обед

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|------|------|-------|------------------|--------|
| 100 | Салат из моркови | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109,0 | 92 |
| 200 | Суп рыбный из консервов | 10,2 | 2,6 | 16,6 | 150,8 | 210 |
| 100 | Каша гречневая | 5,9 | 7,5 | 28,9 | 210,0 | 378 |
| 50 | Колбаса отварная | 4,1 | 10,3 | 0,7 | 111,3 | 536 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15 | 58,0 | 943 |
| 50 | Булочка домашняя | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 125,0 | |
| 50 | Хлеб ржаной | 2,1 | 0,36 | 12,69 | 64,17 | |
| 100 | Фрукты свежие(бананы) | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | |
| | | | | | Пищевая ценность | 874,27 |
| | | | | | Итого за день: | 874,27 |

10 день

Обед

| | | | | | | |
|-----|----------------------------|------|-----|------|-------|-----|
| 50 | Салат из моркови с яблоком | 0,8 | 1,9 | 5,7 | 43,0 | 92 |
| 200 | Щи из свежей капусты | 2,3 | 5,2 | 10,6 | 99,0 | 186 |
| 100 | Картофельное пюре | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109,0 | 299 |
| 50 | Рыба отварная | 10,8 | 7,4 | 2,7 | 119,0 | 471 |

| | | | | | | |
|-------|------------------------|-----|-----|------|------------------|------|
| 50/50 | Хлеб ржаной/ пшеничный | 6,2 | 0,8 | 49,7 | 217,0 | |
| 200 | Кисель | 0,4 | - | 33,7 | 143,0 | 1013 |
| 100 | Фрукты свежие(яблоки) | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | |
| | | | | | Пищевая ценность | 776 |
| | | | | | Итого за день: | 776 |