

Сотникова
Степанович - Жанар
Заведующая Роспотребнадзора
по Томской области
в Новокузнецком районе
И.И. Степанович
19.10.2019г.



УТВЕРЖДАЮ
 директор школы:

И.В. Вождова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Зырянская средняя общеобразовательная школа»
 Зырянского района

Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Первый день:					
1. каша рисовая молочная с маслом	200	6,0	11,2	45,0	305
2. сыр порциями	50	12,5	15,85	-	193,30
3. масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	0,1	74,6
4. хлеб пшеничный или зерновой	30	2,4	0,4	12,6	63,6
5. чай с сахаром	200	0,01	-	15,0	60,0
Всего:	-	21,01	35,65	72,70	696,50
Второй день:					
1. оладьи со стуженным молоком	150/30	12,8	13,1	76,3	474,0
2. яблоко свежее	100	0,4	-	12,6	52,0
3 чай с лимоном	200/70	0,2	-	16,6	65
Всего:	-	13,4	13,1	105,5	591,0
Третий день:					
1. макароны отварные с маслом	150	5,36	5,39	285,75	179,4
2. котлеты из говядины	100	14,8	13,4	22,2	322,0
3. нарезка из свежего огурца	100	10,0	6,0	3,3	71,0
4. компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6
5. хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Всего:	-	22,74	31,19	345,67	723,6
Четвертый день:					
1. салат из свежей капусты с луком	100	1,4	4,6	10,3	88,0
2. картофельное пюре	200	4,16	6,8	24,76	176,8
3. курица запеченная	100	23,4	22,8	1,8	306,0
4. кофейный напиток	200	0,28	0,4	33,8	140,2
5. хлеб.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Всего:	-	31,64	35,0	83,26	774,60
Пятый день:					
1. салат из свежей капусты с зеленым	100	1,4	4,6	10,3	88,0

горошком					
2.отварная гречка с маслом	100	5,01	4,19	27,15	166,4
3.поджарка из говядины	65	15,7	6,6	3,7	152
4.напиток из шиповника	200	0,68	-	3,26	143,8
5. хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Всего:	-	29,19	15,79	57,01	613,8
Шестой день:					
1.картофель по домашнему с говядиной	350	34,2	15,6	42,0	446,0
2.какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
3.пирожок с капустой	50	4,7	12,8	25,8	222
4.хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Всего:	-	45,06	32,0	107,14	882,40
Седьмой день:					
1.молочный суп с макаронными изделиями	200	3,4	3,82	16,56	114,2
2.вотрушка	36	4,2	5,2	13,1	116,0
3.чай с сахаром	200	0,01	-	15,0	60
4.банан	100	1,5	-	23,6	100
Всего:	-	9,11	9,02	68,26	390,20
Восьмой день:					
1. салат из отварной свеклы	100	1,6	6,0	11,0	104,0
2. картофельное пюре	200	4,16	6,8	24,76	176,8
3. рыба запеченная с соусом	100/30	17,6	4,2	3,8	62
4. компот из свежих яблок	200	0,16	-	29,0	116,6
5. хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Всего:	-	25,52	17,4	50,55	585,0
Девятый день:					
1. салат из свежей капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
2. плов с говядиной	300	34,4	13,2	55,2	478,0
3. чай с лимоном	200	0,2	-	16,0	65,0
4. хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Всего:	-	38,4	18,2	94,10	694,60
Десятый день:					
1. омлет запеченный с маслом	212/20	21,2	42,8	22,4	560
2. выпечка (булочка, пирожок) с повидлом	75	4,3	8,3	36,2	237,0
3. кофейный напиток	200	0,28	0,4	33,88	140,2
4. хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Всего:	-	27,18	51,9	115,28	957,8

Одиннадцатый день:					
1. салат из отварной свеклы	100	1,2	6,0	16,4	124
2. рис отварной	200	4,78	6,36	52,4	286
3. котлета из говядины с соусом	100/30	14,8	19,4	22,2	322
4. компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6
5. хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Всего:	-	23,26	32,16	125,42	883,20
Двенадцатый день:					
1. салат из огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0
2. картофельное пюре	200	4,16	6,8	24,76	176,8
3. печень тушенная в сметанном соусе	100/50	28,4	21,20	7,6	334,0
4. кисель	200	0,06	-	24,94	100,0
5. хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Всего:	-	35,82	34,40	73,30	745,40
Тринадцатый день:					
1. запеканка творожная с изюмом или курагой	200/60	28,6	19,2	69,2	808,0
2. яблоко свежее	-	0,4	-	12,6	520
3. напиток из шиповника	200	0,68	-	35,26	143,8
Всего:	-	29,7	28,8	181,66	1407,80
Четырнадцатый день:					
1. каша пшеничная молочная	200/10	8,6	11,4	57,1	365,0
2. булочка с сыром и маслом	60/10/10	4,9	1,7	33,0	167,0
3 чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
Всего:	-	14,9	14,7	107,8	623