



Утверждено
 Директор МБОУ «Ситнявненская СОШ»
 В.Н. Военная
 2020 г.

Примерное меню горячих обедов для организации питания детей 5 - 9 классов МБОУ «Ситнявненская СОШ» на 2020 – 2021 учебный год.

№ дня	Наименование блюд	Фактически по установленной стоимости						Энергет. ценность, ккал	Стоимость Руб.
		Выход блюд, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	Стоимость Руб.		
1 день	Икра кабачковая	60	0,3	1,1	1,8	18,8	6-70		
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	4,2	11,4	92,80	13-69		
	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169	42-24		
	Рис отварной	180	2,4	4	24,5	146	4-04		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	46,6	182	3-56		
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26		
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51		
	ИТОГО:	860	31	50,5	183,2	1001,8	75-00		
2 день	Пирожок с капустой	100	4,4	7,1	33,6	214,1	15-70		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,30	10	88	16-70		
	Рыба припущенная	100	10,6	5,1	5,6	112	23-20		
	Пюре картофельное	180	2,1	5,5	14,5	126	7,35		
	Кисель	200	0,1		16,9	67	7-28		
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26		
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51		
	ИТОГО:	900					15-70		
3 день	Салат «Витаминный»	60	27,2	15,9	141,5	817,1	75-00		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,3	4,2	7,1	73	4-93		
	Тефтели из говядины	100	2,7	2,9	9,9	77	13-31		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,8	16,4	13,1	257	44-98		
	Компот из кураги	200	5,6	7,2	27,5	202	3-05		
	Хлеб крестьянский	40	0,6		15,8	63	3-96		
			4	0,5	22,5	105	2-26		

	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51	
4 день	ИТОГО:	860	32	31,7	118,4	882	75-00	
	Салат из моркови с яблоком	60	1,3	3,1	9,1	70	4-88	
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,2	5,3	16,2	121	18-90	
	Плов из мяса птицы	250	7,6	6,5	18,1	165	43-38	
	Компот из свежих плодов	200	0,3		23,3	91	3-07	
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26	
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51	
	ИТОГО:	830	19,4	15,9	111,7	657	75-00	
	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,3	7,0	6-00	
	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	2,2	4,4	12,4	99	18-10	
5 день	Коплета рыбная	100	8,7	5,9	0,9	94	34-21	
	Картофель отварной	180	2,0	5,1	15,90	121	9-47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		15,2	60	2-45	
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26	
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51	
	ИТОГО:	880	21,7	38,2	90,7	591	75-00	
	Салат из свеклы с яблоком	60	1,5	3	10,5	74	5-16	
	Борщ со сметаной	250/10	3,9	4,3	16	118	18-90	
	Тефтели (говяжьи)	100	13,8	16,4	13,1	257	41-65	
	Вермишель отварная	180	3,5	4,1	23,5	147	3-18	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1-34		
6 день	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26	
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51	
	ИТОГО:	870	30,90	28,8	123,1	864	75-00	
	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	13-20	
	Суп рыбный	250	2,0	4,9	14,3	110	16-30	
	Кура порционно	100	19,2	12,1	0,7	188	33-13	
	Рис припущенный	180	2,4	4,0	24,7	147	4-04	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	46,6	182	3-56	
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26	
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51	
7 день	ИТОГО:	800	39,7	35,2	172,2	1231	75-00	
	Салат «Степной» из разных овощей	60	1,7	5,8	9,1	116	12-17	
	Суп овощной	250	2,2	4,4	12,4	99	18-10	
	Жаркое по-домашнему	250	8,9	4,9	10,8	125	36-40	
	8 день	ИТОГО:	800	39,7	35,2	172,2	1231	75-00
		Салат «Степной» из разных овощей	60	1,7	5,8	9,1	116	12-17
		Суп овощной	250	2,2	4,4	12,4	99	18-10
		Жаркое по-домашнему	250	8,9	4,9	10,8	125	36-40

	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	46,6	182	3-56
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51
	ИТОГО:	830	21,4	16,1	123,9	732	75-00
9 день	Винегрет с р/м	60	1,4	10,1	6,8	124	6-73
	Рассольник по-ленинградски	250	3	4,5	20,1	135	19-34
	Рыба тушеная в томате с овощами	250	10,6	5,1	5,6	112	23-20
	Кисель	200	0,1		16,9	67	7-28
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51
	ИТОГО:	830	23,1	43,8	94,40	648	75-00
10 день	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,3	7,0	6-00
	Солянка мясная	250	14,5	11,2	4,6	178	25-38
	Котлета куриная	100	18,4	10,6	12,1	220	32-36
	Каша рисовая	180	2,4	4,0	24,7	147	4-04
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		15,2	60	2-45
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51
	ИТОГО:	860	44,1	26,9	102,9	822	75-00
	Всего за 10 дней:		290,5	289	1262	8245	750-00
	В среднем за 1 день:		18,4	26,3	90	657,8	75-00
	По норме за 1 день (max)		27	19,8	117,2	822,5	