

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Сигнальцевская СОШ»
 В.И.Восенная
 « 13 » 02 2020 г.



Примерное меню горячих обедов для организации питания детей 1-4 классов МБОУ «Сигнальцевская 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		
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	8-69	
	Бефстроганов	80	17,6	9,2	3,4	169	37-24	
	Рис отварной	150	2,4	4	24,5	146	4-04	
	Компот из сухофруктов	20	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:	810	31	50,5	183,2	1001,8	65-00	
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	11-70	
	Рыба припущенная	80	10,6	5,1	5,6	112	18-20	
	Пюре картофельное	150	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:	850	27,2	15,9	141,5	817,1	65-00	
3 день	Салат «Витаминный»	60	1,3	44,2	7,1	73	4-93	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	9,9	77	8-31	
	Тефтели из говядины	80	13,8	16,4	13,1	257	39-98	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	7,2	27,5	202	3-05	
	Компот из кураги	200	0,6		15,8	63	3-96	
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26	
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51	
	ИТОГО:	810	32	31,7	118,4	882	65-00	

4 день	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	13-90
	Плов из мяса птицы	200	7,6	6,5	18,1	165	38-38
	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:	780	19,4	15,9	111,7	657	65-00
5 день	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	13-10
	Коплета рыбная	80	8,7	5,9	0,9	94	29-21
	Картофель отварной	150	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:	830	21,7	38,2	90,7	591	65-00
6 день	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	13-90
	Тефтели (говяжья)	80	13,8	16,4	13,1	257	36-65
	Вермишель отварная	150	3,5	4,1	23,5	147	3-18
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1-34
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26
	Хлеб белгородский	30	4	0,5	22,5	105	2-51
	ИТОГО:	820	30,90	28,8	123,1	864	65-00
7 день	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	13-20
	Суп рыбный	250	2,0	4,9	14,3	110	11-30
	Кура порционно	80	19,2	12,1	0,7	188	28-13
	Рис припущенный	150	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
	ИТОГО:	850	39,7	35,2	172,2	1231	65-00
8 день	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	13-10
	Жаркое по-домашнему	200	8,9	4,9	10,8	125	31-40
	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:	780	21,4	16,1	123,9	732	65-00
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	14-34
	Рыба тушеная в томате с овощами	200	10,6	5,1	5,6	112	18-20
	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:	780	23,1	43,8	94,40	648	65-00
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	20-38
	Котлета куриная	80	18,4	10,6	12,1	220	27-36
	Каша рисовая	150	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:	810	44,1	26,9	102,9	822	65-00
	Всего за 10 дней:		290,5	289	1262	8245	650-00
	В среднем за 1 день:		18,4	26,3	90	657,8	65-00
По норме за 1 день (тах)		27	19,8	117,2	822,5		