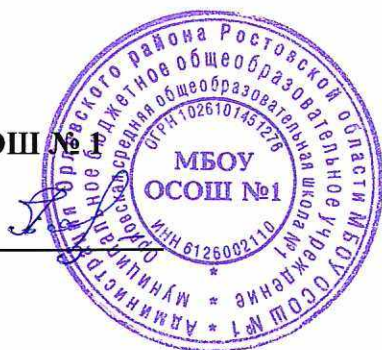


Согласовано:
Директор МБОУ ОСОШ №1

Л.Ф. Бабкина
11 января 2021 года



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
А.В. Гламаздина
11 января 2021 года



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
МБОУ ОСОШ №1
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2020-2021 УЧЕБНОГО ГОДА**

1 день						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 5-11 классы						
1	Сосиска отварная	60,0	5,5	9	0,3	136,6
2	Макароны отварные	130,0	5,11	4,46	22,8	163,00
3	Салат витаминный	50,0	0,60	1,65	5,85	41,00
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00
	Итого:	480,0	16,0	15,8	60,2	481,8
Обед 1 - 11 классы						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00
2	Оладьи с повидлом	135/15	12,95	10,50	68,70	420,00
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00
	Итого:	640,0	19,8	16,4	113,0	667,2
	Итого за день:	1120,0	35,8	32,3	173,2	1149,0
2 день						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 5-11 классы						
1	Сельдь (порционная)	50,0	3,10	3,50	2,80	57,00
2	Картофель отварной/шюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Салат из свеклы	50,0	0,65	3,7	4,25	53,0
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	Итого:	490,0	9,4	11,7	82,2	480,7
Обед 1 - 11 классы						
1	Суп с бобовыми	250,0	6,20	5,60	22,30	167,00
2	Рагу овощное	150,0	3,45	7,65	16,05	145,50
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20

4	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	Итого:	640,0	12,3	14,0	90,4	537,7
	Итого день:	1130,0	21,6	25,6	172,6	1018,4
3 день						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 5-11 классы						
1	Тефтели	80,0	7,68	6,8	9,82	105,08
2	Пюре картофельное/ Картофель отварной	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Соус томатный	15,0	0,39	0,72	1,26	13,2
4	Салат из белокочанной капусты	50,0	0,70	2,55	4,45	44,00
5	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:	535,0	14,4	14,5	69,9	449,0
Обед 1 - 11 классы						
1	Суп-лапша домашняя/ суп картофельный с гречневой крупой	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5
2	Булочка школьная	50,0	4,0	4,7	27,5	168,5
3	Сыр (порциями)	10,0	2,66	2,66	2,73	36,0
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	Итого:	550,0	16,1	15,5	74,1	540,2
	Итого день:	1085,0	30,4	30,0	144,0	989,2
4 день						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 5-11 классы						
1	Плов из мяса птицы	150,0	12,54	12,10	20,40	231,00
2	Винегрет	50,0	0,90	2,90	4,60	58,00
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	Итого	440,0	15,84	15,72	55,24	428,2
Обед 1 - 11 классы						
1	Суп картофельный с пшеничной крупой/ячневой/перловой/пшено/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50
2	Рагу овощное	150,0	3,45	7,65	16,05	145,50
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:	640,0	15,7	17,7	61,6	391,2
	Итого день:	1080,0	25,0	29,3	143,8	871,9
5 день						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 5-11 классы						
1	Котлета (куриная)	75,0	13,90	10,12	0,38	65,50

2	Макароны отварные	130,0	5,11	4,46	22,8	163,00
3	Хлеб пшеничный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Огурец соленый/помидор соленый/ салат из квашеной капусты/салат из белокачанной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	Итого	475,0	21,65	15,36	53,9	371,3
Обед 1 - 11 классы						
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5
2	Бутерброд с повидлом	15,0/5,0/20,0	1,20	3,10	21,00	118,00
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00
	Итого:	535,0	13,1	11,2	65,9	455,7
	Итого день:	1010,0	34,7	26,6	119,8	827,0
6 день						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 5-11 классы						
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	10,60	5,10	5,60	112,00
2	Картофель отварной/ картофельное пюре	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Салат из квашеной капусты/огурец соленый/помидор соленый	20,0	0,16	0,04	0,32	2,4
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого	510,0	16,36	9,61	60,26	401,1
Обед 1 - 11 классы						
1	Рассольник ленинградский	250,0	3,00	4,50	20,1	205,2
2	Бутерброд с маслом и сыром	5,0/10,0/30,0	6,04	10,16	9,39	158,14
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:	535,0	11,6	15,4	60,7	504,5
	Итого день:	1045,0	28,0	25,0	121,0	905,6
7 день						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 5-11 классы						
1	Колбаса вареная	60,0	7,88	13,35	0,9	153,75
2	Макароны отварные	200,0	7,536	5,959	48,031	276,11
3	Салат из свеклы	50,0	0,65	3,7	4,25	53,0
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Печенье/пряник	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого	590/600	21,966	27,979	120,621	729,45
Обед 1 - 11 классы						

1	Суп картофельный с пшеничной крупой/ячневой/перловой/пшено/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50
2	Бутерброд с маслом сливочным	40,0	1,76	14,4	10,88	184
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0
	Итого:	530,0	14,0	24,4	56,4	429,7
	Итого день:	1120/1130	35,9	52,4	177,0	1159,2
8 день						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 5-11 классы						
1	Печень тушеная в соусе	50,0	12,85	7,25	2,25	127
2	Гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	150,0	3,75	6,15	38,55	228
3	Салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты/огурец соленый/помидор соленый	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Булочка школьная	30,0	2,4	2,8	16,5	101,1
5	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	Итого:	500,0	24,1	20,6	102,7	694,9
Обед 1 - 11 классы						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00
2	Печенье	50,0	3,30	4,25	36,20	195,50
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	Итого:	540,0	7,9	10,2	101,3	526,7
	Итого день:	1040,0	32,0	30,8	204,1	1221,6
9 день						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 5-11 классы						
1	Тефтели	80,0	7,68	6,8	9,82	105,08
2	Макароны отварные	150,0	5,9	5,15	26,31	188,10
3	Помидор соленый/огурец соленый/салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,9	0,15	10,35	58,5
5	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	Итого	500,0	15,92	12,16	82,76	497,28
Обед 1 - 11 классы						
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5

2	Пирожок с повидлом/оладьи с повидлом/	135/15/75	10,95	10,50	68,70	420,00
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	Итого:	640/565	20,4	18,6	112,6	755,7
	Итого день:	1140/1065	36,3	30,8	195,4	1253,0
10 день						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 5-11 классы						
1	Птица тушеная	100,0	13,8	13,50	4,3	80,0
2	Картофель отварной/ пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Огурец соленый/салат из белокочанной капусты/салат из квашеной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,9	0,15	10,35	58,5
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	Итого	520,0	18,94	17,46	52,23	343,6
Обед 1 - 11 классы						
1	Суп картофельный с пшеном/ крупой пшеничной/ячневой/ перловой/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50
2	Печенье/пряник	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39
3	Масло сливочное	10,0	0,08	7,82	0,06	73,3
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:	540/550	15,6	22,1	81,8	424,4
	Итого день:	1060/1070	34,5	39,6	134,0	768,0