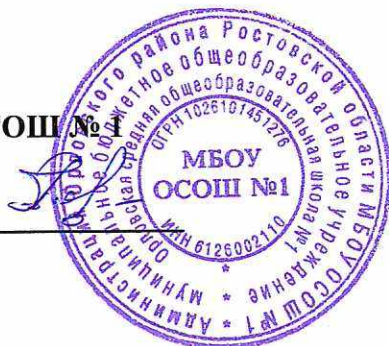


Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №1

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 1-4 КЛАССОВ
МБОУ СОШ № 1
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2020-2021 УЧЕБНОГО ГОДА**

1 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8	47
2	Сыр порционный	15	3,8	4,8	0	60	61
3	Масло порциями	10	10	0,08	7,82	0,06	73,3
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60	-
5	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	6
6	Фрукты (яблоки)	100	0,3	0	8,6	40	-
	Итого	525	20,9	11,56	56,9	304,86	
2 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Омлет с сыром, запеченный	150	18,6	27,9	2,7	340,5	70
2	Горошек зеленый консервированный	20	0,64	0,04	1,32	8	44
3	Булочка школьная	30	2,4	2,8	16,5	101,1	26
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60	-
5	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	180,0	0,18	0,00	32,22	127,80	30
	Итого	400	23,02	31,12	60,86	619	
3 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Тефтели	80	7,68	6,8	9,82	105,08	15
2	Соус томатный	15	0,39	0,72	1,26	13,2	21
3	Пюре картофельное/картофель отварной	150	3,00	3,75	23,1	145,5	13
4	Салат из белокочанной	20	0,28	1,02	1,78	17,60	19

	капусты						
5	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60	-
6	Пастила/мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4	-
7	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	6
	Итого	475/480	12,6	12,65	64,68	405,78	
4 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Пудинг из творога запеченный	150	18,45	14,25	29,7	321	71
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	84	49,5	-
3	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60	-
4	Масло порциями	15	0,12	11,73	0,09	109,95	
5	Фрукты в ассортименте (яблоки, мандарины, бананы)	100	0,3	0	8,6	40	-
6	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171	67
	Итого	480	25,56	32,12	159,76	733,05	
5 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Гуляш из говядины	80	11,12	5,2	3,2	105,6	71
2	Каша ячневая/гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая	150,0	3,75	6,15	38,55	228	25, 48, 60
3	Огурец соленый/помидор соленый/салат из капусты квашенной	20	0,16	0,04	0,32	2,4	51, 68
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60	-
5	Булочка школьная	30	2,4	2,8	16,5	101,1	26
6	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	6
	Итого	480	18,63	14,57	79,29	529,1	
6 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Котлета рыбная/рыба, тушеная в томате с овощами	80	14,8	5,4	15,5	165	65, 69
2	Пюре картофельное/картофель отварной	150	3,00	3,75	23,1	145,5	13
3	Салат из квашеной капусты/огурец соленый/помидор соленый	20,0	0,16	0,04	0,32	2,4	51, 68
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60	-

5	Пастила/мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4	-
6	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171	67
	Итого	460/465	23,62	14,05	84,29	557,9	
7 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Сырники с морковью/запеканка творожная с морковью	150	15,15	10,95	40,65	318	59
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	84	49,5	-
3	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60	-
4	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	6
5	Фрукты в ассортименте (яблоки, мандарины, бананы)	100	0,3	0	8,6	40	-
	Итого	465	17,73	12,59	153,97	499,5	
8 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Печень тушеная в соусе	50,0	12,85	7,25	2,25	127	62
2	Гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	150,0	3,75	6,15	38,55	228	25, 48, 60
3	Салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты/огурец соленый/помидор соленый	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6	51, 68, 19
4	Булочка школьная	30,0	2,4	2,8	16,5	101,1	26
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	66
	Итого	500	24,14	20,6	102,72	694,9	
9 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Тефтели	80	11,04	13,12	10,48	205,6	15
2	Макароньы отварные	150	3,83	3,35	17,1	122,25	11
3	Помидор соленый/огурец соленый/салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты	20,0	0,16	0,04	0,32	2,4	51, 68, 19
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60	-

5	Пастила/мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4	-
6	Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,0	0,18	0,00	32,22	127,80	30
	Итого	460/465	16,46	16,87	76,24	532,05	
10 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	200	6,8	9,2	48,2	300,6	72
2	Масло порциями	10	0,08	7,82	0,06	73,3	
3	Сыр порционный	15	3,8	4,8	0	60	61
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60	-
5	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	6
6	Фрукты в ассортименте (яблоки, мандарины, бананы)	100	0,3	0	8,6	40	-
	Итого	525	11,88	22,18	68,98	525,9	