Согласовано:
Начальник ТО управления Роспотребнадзора по Омской области в Русско-Полянском районе _____
А.Н. Бондаренко

Утверждаю:
Директор МБОУ "Славянская СОШ"
_____ О.Б. Кочегура
"17" 02 2020 г.

МЕНЮ
на 10 дней МБОУ "Славянская СОШ" (горячий завтрак) 2020-2021 уч.г.

обучающиеся от 12 лет до 17 лет

	выход в граммах	химический состав			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
1-й день					
Каша гречневая	250	14	8,7	57,9	372
Соус красный основной	70	0,7	3,101	4,2	49
Биточки мясные мясные	120	12,2	27,396	22,896	405,996
Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2
Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75
Итого:		**30,79**	**39,827**	**100,681**	**971,946**
2-й день					
Каша манная молочная	250\7	10,2	12,8	42,3	325
Ватрушка с повидлом	100	5,7	3,5	40,3	215,4
Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2
Банан	150				
Итого:		**16,1**	**16,3**	**97,7**	**597,6**
3-й день					
Салат из б\коч.капусты	100	4,2	9,2	5,7	122
Мясо тушённое с смет соусом	100	10,1	21,3	0,86	234
Картофельное пюре	200	4,991	14,007	34,707	290,007
Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2
Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75
Итого:		**23,181**	**45,137**	**56,952**	**790,957**
4-й день					
Борщ со сметаной	300\12	2,79	9,9	16,29	212,6
Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75
Сдоба обыкновенная	100	7	12	48,9	215,1
Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2
Итого:		**13,68**	**22,53**	**80,875**	**572,65**
5-й день					
Винегрет с раст.маслом	100	4,2	9,2	5,7	122
Плов из мяса кур	300	50,79	60,81	51,99	962,01
Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75
Компот из кураги	200	0,2		15,1	57,2
Итого:		**58,88**	**70,64**	**73,375**	**1228,96**

	выход в граммах	химический состав			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
6-й день					
Капуста тушёная	200	3,7	8,64	46,03	284,7
Соус красный основной	70	0,7	3,101	4,2	49
Сардельки отварные	80	12,2	27,396	22,896	405,996
Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2
Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75
Итого:		**20,49**	**39,767**	**88,811**	**884,646**
7-й день					
Суп с рыбной консервой	250	8,09	4,98	18	157,2
Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75
Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2
Сдоба обыкновенная	100	7	12	48,9	215,1
Итого:		**18,98**	**17,61**	**82,585**	**517,25**
8-й день					
Салат из б\коч.капусты	50	4,2	9,2	5,7	122
Гуляш в томатном соусе	100	24,7	19,1	11,6	311
Макаронные изделия	150	5,9	1,6	29	153,5
Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,2
Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75
Итого:		**38,69**	**30,53**	**61,925**	**731,45**
9-й день					
Каша рисовая молочная с маслом	250\7	9,2	12,8	44,3	329
Ватрушка с повидлом	100	5,7	3,5	40,3	215,4
Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,2
Яблоко	150				
Итого:		**15,1**	**16,3**	**99,64**	**601,6**
10-й день					
Винегрет с раст.маслом	100	4,2	9,2	5,7	122
Картофельное пюре	200	4,991	14,007	34,707	290,007
Мясо тушённое с смет соусом	100				
Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75
Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2
Итого:		**13,081**	**23,837**	**56,092**	**556,957**

Примечание:
данные технологические карты(рецептура), а также нормы выхода блюд, пищевая ценность и химический состав полностью включены в программе "Школа.Питание."