



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сретенская средняя общеобразовательная школа №1»
(МОУ «Сретенская СОШ №1»)

СОГЛАСОВАНО
 Начальник территориального отдела
 Управления Федеральной службы по
 надзору в сфере защиты прав
 потребителей и благополучия человека
 по Забайкальскому краю в городе
 Нерчинске. Тартынская Е. В.
 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «Сретенская СОШ №1»
 Гусевский Е.В.


 28.08.2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

№	Наименование	Ед. изм.	Количество	Цена за ед. изм.	Сумма
201	Суп овощной	250	2,1	7,42	15,54
202	Рис отварной	150	8,79	13,18	19,77
203	Потлета Любимая	100			
204	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8
205	Хлеб	40	8,8	8,2	0,4
206	Салат из соевых	100	1,43	6,09	8,52

Примерное меню.

Неделя первая.

№ по рецептурной книге	Понедельник Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
			<u>ЗАВТРАК</u>			
204	Макароны отварные с сыром	150	12,41	8,5	53,04	326,69
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб с маслом	45				
			<u>ОБЕД</u>			
102	Суп гороховый	250	5,025	0,4	13,57	74,8
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	Тефтели	50/50	0,64	0,66	5,43	32,0
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120
14	Салат из свежих помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1

№ по рецептурной книге	Вторник Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
			<u>ЗАВТРАК</u>			
	Огурцы консервированные					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Плов	150				
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120
			<u>ОБЕД</u>			
202	Суп овощной	250	2,1	7,48	11,69	122,96
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,0	447,7
	Котлета рыбная	100				
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,00
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9

№ по рецептурной книги	Среда Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>ЗАВТРАК</u>						
167	Каша рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
42	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,6
	Хлеб с маслом	45				
<u>ОБЕД</u>						
	Суп лапша домашняя	250	2,69	2,84	17,14	104,75
679	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45
261	Печень тушеная в соусе	100	11,45	15,75	2,51	197,0
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120

№ по рецептурной книги	Четверг Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>ЗАВТРАК</u>						
390	Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
	Кисель	200				
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120
<u>ОБЕД</u>						
87	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25
284	Запеканка картофельная	145	8,25	8,69	9,44	146,79
868	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120

№ по рецептурной книге	Пятница Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша овсяная жидкая	150				
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
<u>ОБЕД</u>						
102	Суп гороховый	250	5,025	0,4	13,57	74,80
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
108	Сосиска	250	0,35	2,7	1,95	33,10

868	Салат из свежей капусты	100				
	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120
	Салат из свеклы с яблоком	100				
	Бен. фруктовый	200	2,0	0,2	3,3	36,00
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120

№ по рецептурной книге	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша пшеница	150				
42	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,6
858	Макао с маляком	200	3,52	3,72	25,48	143,2
	Хлеб с маслом	40				
<u>ОБЕД</u>						
82	Борщ	250	0,75	0,05	5,90	23,57
436	Наркше по-домашнему	160	27,53	2,47	21,95	265,00
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120

неделя вторая.

№ по рецептурной книги	Понедельник Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>ЗАВТРАК</u>						
309	Рожки отварные	150	13,15	14,02	86,89	504,76
	Сарделька					
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120
<u>ОБЕД</u>						
108	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,7	1,95	33,10
679	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00

Салат из свеклы с яблоком

100

8,78

14,61

7,50

447,70

Сок фруктовый

200

2,0

0,2

5,8

36,00

Хлеб

40

8,48

8,8

0,4

120

№ по рецептурной книги	Вторник Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша пшенная	150				
42	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,6
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб с маслом	45				
<u>ОБЕД</u>						
82	Борщ	250	0,75	0,05	5,30	23,57
436	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,00
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120

№ по рецептурной книги	Среда Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>ЗАВТРАК</u>						
104	Каша «Дружба»	200	5,25	6,96	28,58	197,88
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,14	86
	Хлеб с маслом	45				
<u>ОБЕД</u>						
96	Рассольник ленинградский с перловкой.	250	0,5	1,55	1,8	22,88
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,0	447,70
375	Голень куриная					
	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120

№ по рецептурной книги	Четверг Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша рисовая	150	2,27	6,45	17,4	137,55
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120
	Булочка с маслом, сыром	50/20/30				
<u>ОБЕД</u>						
96	Рассольник	250	0,5	1,55	1,8	22,88
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
268	Котлета	120	20,58	19,28	7,43	222,36
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120

№ по рецептурной книги	Пятница Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<u>ЗАВТРАК</u>						
204	Макароны отварные с сыром	125	12,41	8,50	53,04	326,69
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120
	Булочка с маслом, сыром	50/20/30				
<u>ОБЕД</u>						
102	Суп гороховый	250	5,025	0,4	13,57	74,80
	Рис отварной	150	8,73	14,63	75,0	447,70
	Голень куриная					
	Винегрет	100				
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58
	Хлеб	40	8,48	8,8	0,4	120

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД