

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Волгоградской области в городском округе
г. Михайловка, Кумылженском,
Серафимовичском, Даниловском,
Новоаннинском, Алексеевском,
Киквидзенском, Еланском районах

_____ В.П. Фимин

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Терновская средняя школа»
Еланского муниципального района
Волгоградской области

Кол
_____ Т.В. Колядина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Терновская средняя школа»

Еланского муниципального района Волгоградской области

на 2020-2021 учебный год

(для обучающихся 12-18 лет)

Наименование блюда	№ рец.	масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4 день														
Обед														
Салат из моркови с р/м	61	60	1,54	0,11	10,91	120,3	0,03	29,45			47,54	35,38	19,09	0,73
Борщ с картофелем и фасолью	170	250	1,81	4,93	125,5	102,5	0,05	8,23			43,38	53,23	26	1,19
Плов из мяса	601	250	7,10	5,7	6,50	107	0,04				11			0,80
Чай	943	200	0,20		14	28					6,0			0,40
Хлеб пшеничный	878	20	4,92	0,84	0,78	117	0,14				19,8			2,52
Хлеб ржано-пшеничный	879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072				14			1,56
ИТОГО						547								
5 день														
Обед														
Огурец солёный		60	0,24	0,03	0,9	4,62	0,009	3	0,018	0,03	6,9	12,6	4,2	0,27
Суп овощной с мясными фрикадельками	209	250/20	7,29	5,70	16,99	48,50	0,15	12,34	4,95		31,90	129,96	40,01	1,61
Котлета рыбная	255	100	14,99	5,06	9,59	143,75	0,08	1,03	26,25		59,13	197,13	26,38	0,74
Картофель отварной	692	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,20	25,20		17,57	95,67	35,19	1,39
Кисель	874	200	0,20		32,60	132					18	4,29		0,60
Хлеб пшеничный	878	20	4,92	0,84	0,78	117	0,14				19,8			2,52
Хлеб ржано-пшеничный	879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072				14			1,56
ИТОГО						689								
6 день														
Обед														
Овощи свежие (или солёные в нарезке(огурцы)		60	0,24	0,03	0,9	4,62	0,009	3	0,018	0,03	6,9	12,6	4,2	0,27
Борщ со сметаной	170	250/10	1,81	4,93	125,5	102,5	0,05	8,23			43,38	53,23	26	1,19
Тефтели мясные	286	100	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51,0		57,80	141,40	28,40	1,27
Вермишель отварная	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,20		5,83	44,60	25,34	1,33
Компот	868	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
Хлеб пшеничный	878	20	4,92	0,84	0,78	117	0,14				19,8			2,52
Хлеб ржано-пшеничный	879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072				14			1,56
ИТОГО						836								
7 день														
Обед														
Салат из свеклы с р/м	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70			21,09	12,54	24,58	0,80

Суп рыбный	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,08	7,29	12	0,15	45,24	176,2	47,9	1,26
Сосиски отварные	536	100	10,40	20	21,20	224	0,04				24	159	20	1,80
Рис отварной	315	180	4,37	6,44	44,02	251,64	0,036				1,638			0,63
Компот	868	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
Хлеб пшеничный	878	20	4,92	0,84	0,78	117	0,14				19,8			2,52
Хлеб ржано-пшеничный	879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072				14			1,56
ИТОГО						983								

8 день

Обед														
Салат из свеклы с зелёным горошком с р/м	53	60	11,56	8,40	30,09	234	0,40	4,05		7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
Суп овощной	202	250	2,10	7,48	11,69	122,96	8,50			32,14	86,84	53,78		0,09
Жаркое по-домашнему	436	250	39,57	10,74	45,93	380,93	0,21	8,97	24		31,10	337	65,70	4,03
Компот	868	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
Хлеб пшеничный	878	20	4,92	0,84	0,78	117	0,14				19,8			2,52
Хлеб ржано-пшеничный	879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072				14			1,56
ИТОГО						1021								

9 день

Обед														
Винегрет с р/м	45	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95			20,13	24,10	12,81	0,53
Рассольник по-ленинградски	96	250	0,34	0,64	1,95	36,35					35,70	13,34	5,40	0,38
Рыба тушёная в томате с овощами	486	250	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,10	1,25
Кисель	87	200	0,2		32,60	132					18	4,29		0,60
Хлеб пшеничный	878	20	4,92	0,84	0,78	117	0,14				19,8			2,52
Хлеб ржано-пшеничный	879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072				14			1,56
ИТОГО						614								

10 день

Обед														
Овощи в нарезке-огурец		60	0,24	0,03	0,9	4,62	0,009	3	0,018	0,03	6,9	12,6	4,2	0,27

свежий														
Борщ со сметаной	170	250/10	1,81	4,93	125,5	102,5	0,05	8,23			43,3 8	53,2 3	26	1,19
Биточки(мясо)	608	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,015	28,75		43,7 5	166, 38	32,13	1,50
Каша рисовая	169	180	2,48	2,36	25,08	134	0,05	5,65			36,8 8			0,81
Чай	943	200	0,20		14	28					6			0,40
Хлеб пшеничный	878	20	4,92	0,84	0,78	117	0,14				19,8			2,52
Хлеб ржано-пшеничный	879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072				14			1,56
ИТОГО						687								