

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
общеобразовательного учреждения
«Терновская средняя школа»
Еланского муниципального района
Волгоградской области
Т.В. Колядина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Терновская средняя школа»

Еланского муниципального района Волгоградской области

на 2020-2021 учебный год

(для обучающихся 7-11 лет)

Наименование блюда	№ рец.	масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорийность	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Обед														
Салат из свеклы с р/м	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0		21,09	24,58	12,54	0,80
Суп крестьянский с крупой	201	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28		40,09	43,73	6,78	0,38
Бефстроганов		80	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
Гороховое пюре	161	180	46,4	10,86	101,6	314	0,612				101,34		24,20	5,98
Компот из сухофруктов	868	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0,00	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		0,00	1,56
ИТОГО						999								
2 день														
Обед														
Икра кабачковая		60	1,2	7	7,4	97								
Щи из свежей капусты	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0,3	43,33	47,63	22,35	0,80
Рыба припущенная	245	80	14,03	1,90	0,25	74	0,07	0,28	6,00		13,50	137,60	10,4	0,57
Картофельное пюре	429	150	3,15	6,6	16,35	138		5,1			50,25	28,5		1,05
Кисель	874	200	0,20		32,60	132					18	4,29	0,00	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						715								
3 день														
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	9	8	9	12	13
Обед														

Капуста квашеная	81	60	1,58	4,99	7,66	83,20	0,02	25			41,60	30,60	14,2	0,58
Суп картофельный с макаронными изделиями	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25		0,1	24,60	66,65	27	1,09
Тефтели (мясо)	286	80	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51		57,80	141,40	28,40	1,27
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02		12,98	208,5	67,50	3,95
Компот	868	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0,00	0,18
Хлеб пшеничный	878	20	4,92	0,84	0,78	117	0,14				19,8		0,0	2,52
Хлеб ржано-пшеничный	879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072				14			1,56
ИТОГО						925								

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	200	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	80	11,99	4,05	7,67	115	0,06	0,82	21		47,30	157,70	21,10	0,59
Картофель отварной	692	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21		14,64	79,73	29,33	1,16
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						632								

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	80	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51,0		57,80	141,40	28,40	1,27
Вермишель отварная	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21		4,86	37,17	21,12	1,11
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						782								
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	80	8,32	16	16,96	179,20	0,03				19,20	127,2	16	1,44
Рис отварной	315	150	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						938								
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	11,69		122,96	0,14	8,50		32,14	86,84	53,78		0,09
Жаркое по-домашнему	436	200	31,96	8,67	37,09	307,67	0,13	5,61	15		19,44	210,63	41,06	2,52
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						948								
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	200	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 свежий		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			43,3 8	53,2 3	26	1,19
Биточки (мясо)	608	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,012	23		35	133, 10	25,70	1,20
Каша рисовая	169	150	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						641								