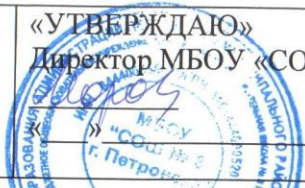


<p>Северо-Западный территориальный отдел управления Роспотребнадзора по Саратовской области</p> <p>Саратовская область, г. Аткарск, Ленина ул. д. 100 Тел. 845-52-3-10-15, факс: 845-52-3-28-64 E-mail: atkrp@san.ru</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «СОШ № 8 г. Петровска» /Н.Г.Морозова/ 2020г.</p> 
--	---

**П Р И М Е Р Н О Е**

**10-ти дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей в МБОУ «СОШ № 8 г. Петровска» согласно нормам потребления на 2020 – 2021 учебный год.**

**(«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений; Г.О.УВПО Пермская государственная медицинская академия им.Академика Е.А.Вагнера»)**

**Возрастная категория: 11 -18 лет**



**ВТОРНИК**

<b>Завтрак</b>															
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,28	0,26	0,00	0,64	51,52	270,34	70,58	5,98	
189	Тефтеля мясная с томатным соусом	80/40	12,55	6,49	6,62	96,98	0,06	0,34	0,01	0,48	31,26	109,30	33,98	0,70	
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,9	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90	
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
	<b>Итого:</b>		<b>27,46</b>	<b>14,14</b>	<b>96,33</b>	<b>588,34</b>									
<b>Обед</b>															
4	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	0,42	-	1,92	45,92	0,054	1,5	0,00	,00	22,8	15	7,8	0,48	
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	11,71	8,18	22,81	210,12	0,13	6,42	0,01	1,63	22,05	143,18	34,74	1,90	
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,36	
191	Мясо тушеное	100	26,25	9,15	4,48	204,76	0,09	1,68	0,00	7,29	26,50	313,59	43,77	2,91	
293	Сок фруктовый «Яблочный»	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,40	
	Хлеб пшеничный в\с	50	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	4393	16,6	1,30	
	Хлеб ржаной в\с	50	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18	
<b>Полдник</b>															
	Корж молочный	50	3,31	3,94	33,81	201	14,32	5,64	33,19	0,44	0,01	0,09	0,05	0,12	
1024	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	0,02	0,65	0,01	-	60,40	45,0	7,00	0,09	
	<b>Итого:</b>		<b>54,55</b>	<b>30,93</b>	<b>166,43</b>	<b>1236,06</b>									
	<b>Итого:</b>		<b>82,01</b>	<b>45,07</b>	<b>262,76</b>	<b>1824,4</b>									

**СРЕДА**

<b>Завтрак</b>															
211	Плов из отварной птицы	200/80	12,5	2,1	7,11	310,9	0,75	-	-	-	27,5	180	29	2,8	
23	Салат из отварной свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	2,37	0,00	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13	
189	Чай с лимоном	200\7	0,07	0,01	15,31	61,62	00	2,9	---	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	
269	Хлеб пшеничный в\с	50	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
	<b>Итого:</b>		<b>17,13</b>	<b>7,89</b>	<b>66,51</b>	<b>690,0</b>									
<b>Обед</b>															
<b>14</b>	Свежий помидор	60	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	-	0,04	0,04	3	
<b>118</b>	Суп картофельный с горохом	300	7,24	8,42	26,82	256,23	0,28	8,63	0,7	--	28,29	88,99	33,6	2,50	
656	Капуста тушеная	180	5,24	6,46	26,90	174,32	0,06	95,10	0,00	0,40	121,96	93,28	49,90	1,90	
773	Котлета мясная	80	9,45	6,2	33,85	177,45	0,031	--	---	---	4,65	112,06	10,85	1,34	
235	Компот из смеси	200	0,56	0,0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	

	сухофруктов													
283	Хлеб пшеничный в/с	50	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	4393	16,6	1,30
	Хлеб ржаной в/с	50	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Полдник													
	Вафля	50	5,3	5,4	28,2	102,2	0,06	0,075	0,05	-	60,0	34,0	13,0	0,06
	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>39,62</b>	<b>32,44</b>	<b>165,93</b>	<b>1100,48</b>								
	<b>Итого:</b>		<b>54,23</b>	<b>40,33</b>	<b>232,44</b>	<b>1790,48</b>								

#### ЧЕТВЕРГ

	<b>Завтрак</b>													
499	Запеканка из творога с повидлом	150\20	24,07	24,85	6,65	482	0,01	0,06	1,05	-	330,2	441,9	46,3	0,82
366	Сыр порциями «Российский»	30	6,96	8,85	0	109,20	0,009	0,48	0,075	0,12	300,0	162	15	0,33
365	Масло сливочное «Крестьянское»	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
286	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>25,41</b>	<b>33,32</b>	<b>77,35</b>	<b>718,64</b>								
	<b>Обед</b>													
73	Икра кабачковая	60	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	-	0,4	-	-	-	11,89
63	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	300	2,50	7,59	12,76	129,39	0,43	17,88	0,18	0,26	92,24	73,06	42,96	1,34
227	Отварные макароны со сливочным маслом	200\5	6,32	8,09	40,75	262,45	0,03	1,21	0,02	0,17	30,66	94,66	16,4	0,41
205	Сосиска отварная	60	6,62	16,04	1,57	179,72	0,00	0,03	0,00	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	4393	16,6	1,30
	Хлеб ржаной в/с	50	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Полдник													
	Булка сдобная	50	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	-	0,06	0,5	-
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	-	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>43,89</b>	<b>41,63</b>	<b>175,71</b>	<b>1250,58</b>								
	<b>Итого:</b>		<b>69,3</b>	<b>74,94</b>	<b>253,06</b>	<b>1969,22</b>								



**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 11-18 лет

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<b>Завтрак</b>														
442	Макаронные изделия отварные	200	15,28	5,90	0,59	145,90	0,15	0,15	0,15	0,05	-	137,67	15,46	1,18
572	Отварная сосиска	60	9,45	6,2	--	187	0,03	-	-	-	4,5	99	10,5	1,3
366	Сыр «российский»	30	5,52	6,01	0	74,92	0,008	0,40	0,09	0,1	200	108	11	0,32
1024	Кофейный напиток	200	1,36	1,61	10,64	61,0	0,08	0,19	--	--	58,33	41,66	6,46	0,03
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>34,81</b>	<b>8,31</b>	<b>44,74</b>	<b>459,62</b>								
<b>Обед</b>														
14	Свежий помидор	60	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	-	0,04	0,04	3
50	Суп гороховый	300	14,52	8,03	7,51	160,29	0,1	8,22	0,01	4,20	36,14	161,95	63,83	1,21
326	Картофельное пюре	200	2,01	0,1	19,7	133,62	0,11	20,0	-	-	10,0	58	23	0,9
172	Рыба(минтай) тушеная в томате с овощами	100\30	1,27	4,0	20,60	123,60	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17,0	7,2	0,45
293	Сок «Мультифруктовый»	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,60	43,93	16,6	1,3
	Хлеб ржаной в/с	<b>50</b>	<b>2,10</b>	<b>0,30</b>	<b>10,20</b>	<b>54,30</b>	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Полдник													
	Печенье	<b>50</b>	<b>6,8</b>	<b>8,3</b>	<b>30,2</b>	<b>150</b>	0,07	0,45	0,03	92,7	80,0	14,3	0,41	-
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>36,00</b>	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>41,37</b>	<b>22,86</b>	<b>102,53</b>	<b>718,44</b>								
	<b>Итого:</b>		<b>76,18</b>	<b>45,68</b>	<b>183,27</b>	<b>1425,06</b>								

**ВТОРНИК**

<b>Завтрак</b>														
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,58	9,83	40,42	246,75	0,73	--	0,05	--	70,0	290,0	98,0	8,0
773	Котлета мясная	80	9,45	6,2	33,85	177,45	0,031	--	--	--	4,65	112,06	10,85	1,34
189	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
294	Хлеб пшеничный в/с	50	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>20,3</b>	<b>16,44</b>	<b>103,98</b>	<b>563,82</b>								
<b>Обед</b>														
23	Салат из отварной	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	2,37	-	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13

	свеклы													
63	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	300	4,00	7,89	12,76	138,39	0,096	17,52	0,25	1,10	126,26	202,29	55,34	2,94
214	Рагу из птицы	180\60	21,96	27,97	26,0	440,82	0,2	26,52	0,06	4,53	94,87	285,77	64,67	3,15
283	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,56	0,0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	4393	16,6	1,3
	Хлеб ржаной в/с	50	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Полдник													
	Корж молочный	50	3,31	3,94	33,81	201	14,32	5,64	33,19	0,44	0,01	0,09	0,05	0,12
1024	Кофейный напиток	200	1,36	1,61	10,64	61,0	0,08	0,19	-	-	58,33	41,66	6,46	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>22,77</b>	<b>39,82</b>	<b>101,97</b>	<b>1182,15</b>								
	<b>Итого:</b>		<b>46,38</b>	<b>60,2</b>	<b>239,76</b>	<b>1745,97</b>								

### СРЕДА

	<b>Завтрак</b>													
328	Каша молочная манная со сливочным маслом крестьянское	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
139	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
286	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200\20	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
365	Отв.колбаса докторская	50	9,52	8,73	0,11	117,0								
	Масло сливочное «Крестьянское»	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
	<b>Итого:</b>		<b>26,36</b>	<b>29,26</b>	<b>75,63</b>	<b>696,78</b>								
	<b>Обед</b>													
76	Свежий огурец	60	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	-	0,03	0,03	10
37	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,048	03,86	0,01	3,06	57,38	62,12	79,24	1,26
193	Плов с мясом говядины	200\60	12,5	2,1	71,1	310,9	0,75	-	-	-	27,5	180	29	2,8
274	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	1,85	0,00	0,00	0,68	6,0	2,0	0,20
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	4393	16,6	1,30

	Хлеб ржаной в\с	50	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Полдник													
	Вафля	50	5,9	6,7	30,2	107,98	0,065	0,08	0,05	-	60,7	34,12	13,67	0,066
	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>35,63</b>	<b>42,53</b>	<b>157,02</b>	<b>1168,82</b>								
	<b>Итого:</b>		<b>69,89</b>	<b>78,69</b>	<b>268,65</b>	<b>2009,58</b>								

#### ЧЕТВЕРГ

	<b>Завтрак</b>													
499	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	24,04	24,85	6,65	462	0,01	0,6	1,05	--	330,2	441,9	46,3	0,82
286	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
366	Сыр «российский»	30	5,52	6,01	0	74,92	0,008	0,40	0,09	0,1	200	108	11	0,32
	Хлеб пшеничный в.с	50	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	4393	16,6	1,30
	Вафли «Сливочные»	30	0,84	0,99	19,46	106,20	0,009	0,00	0,00	0,21	4,8	10,8	3,0	0,45
	<b>Итого:</b>		<b>27,67</b>	<b>29,03</b>	<b>45,82</b>	<b>686,89</b>								
	<b>Обед</b>													
4	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	0,42	-	1,92	45,92	0,054	1,5	-	-	22,8	15	7,8	0,48
47 39	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	4,89	3,73	26,11	157,90	0,13	6,39	0,08	132	52,95	194,25	38,64	2,71
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,58	9,83	40,42	246,75	0,73	-	0,05	-	70	290,0	98	8,0
656	Котлета мясная	100	16,53	18,67	11,58	364,02	0,075	0,21	0,04	0,72	42,18	133,87	20,70	1,36
293	Сок фруктовый «Грушевый»	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,40
	Хлеб пшеничный в\с	50	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	4393	16,6	1,30
	Хлеб ржаной в\с	50	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Полдник													
	Булка сдобная	50	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	-	0,06	0,5	-
269	Какао с молоком с сахаром	200/20	5,9	6,75	9,91	122	0,39	2,74	0,04	-	253,20	189,9	29,54	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>35,32</b>	<b>41,62</b>	<b>124,09</b>	<b>1112,60</b>								
	<b>Итого:</b>		<b>66,72</b>	<b>77,24</b>	<b>200,35</b>	<b>1996,46</b>								

#### ПЯТНИЦА



<b>Завтрак</b>														
326	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	2,01	0,1	19,7	133,62	0,11	20,0	-	-	10,0	58	23	0,9
697	Отварн.мясо птицы	120	30,92	9,87	1,05	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	25,45	206,51	17,02	0,66
189	Чай с лимоном	200/7	0,7	0,01	15,31	61,62	--	2,90	0,00	0,1	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный в/с	50	2,10	0,30	<b>10,20</b>	<b>54,30</b>	0,02	0,00	0,00	0,5	10,60	47,87	16,6	1,3
	<b>Итого:</b>		<b>35,73</b>	<b>16,08</b>	<b>27,12</b>	<b>445,25</b>								
<b>Обед</b>														
14	Свежий помидор	60	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	-	0,04	0,04	3
43	Свекольник	300	6,5	10,2	69,1	377	-	-	-	-	-	-	-	-
221	Рис отварной	180	6,62	16,04	1,57	179,72	--	0,03	--	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08
517	Рыба (минтай)тушенная в томате с овощами	100/30	1,27	4,00	20,60	123,60	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17,0	7,2	0,45
283	Компот из смеси сухофруктов	200	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	4393	16,6	1,3
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,00	0,50	18	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	43,93	16,6	1,3
	Хлеб ржаной в\с	<b>50</b>	<b>2,10</b>	<b>0,30</b>	<b>10,20</b>	<b>54,30</b>	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Полдник													
	Пряник	<b>50</b>	<b>5,3</b>	<b>4,8</b>	<b>31,15</b>	<b>74,3</b>	0,14	1,03	0,06	-	42,3	38,6	9,6	0,1
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>36,00</b>	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>32,89</b>	<b>36,74</b>	<b>178,22</b>	<b>1063,92</b>								
	<b>Итого:</b>		<b>68,62</b>	<b>52,82</b>	<b>205,34</b>	<b>1509,17</b>								

Примечание:

Исходя из наличия продуктов, в примерном меню возможны изменения согласно таблице взаимозаменяемости продуктов.