


<p>Северо - Западный территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Саратовской области 412123, Саратовская область, г. Аткарск, Ленина ул., д. 100 Тел. 845-92-3-10-13, факс. 845-92-3-28-04 E-mail: aktrn@san.ru</p> <p><i>kas</i></p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «СОШ № 8 г. Петровска» <i>Н.Г. Морозова</i> /Н.Г.Морозова/ «17» <i>августа</i> 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: 7 -11 лет

ВТОРНИК

	Пакетированное молоко	40 /30	8,73	5,43	45,0	263,80	0,12	0,195	0,00	0,48	38,64	202,75	52,93	4,48
219	Каша гречневая рассыпчатая	160	10,55	6,24	58,2	332,67	0,21	0,18	-	0,62	50,76	264,45	68,9	5,07
219	Тефтеля мясная с томатным соусом	60/30	10,46	5,41	5,52	80,82	0,05	0,29	0,01	0,40	26,05	91,09	28,32	0,59
189	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	0,9
294	Хлеб пшеничный в/с	40	2,40	0,30	10,80	58,50	0,048	0,00	0,00	0,39	6,96	26,36	10,0	0,60
	Итого:		32,21	17,55	134,83	797,41								
	Обед													
4	Салат из св.капусты с рост.маслом	50	0,42	-	1,92	45,92	0,054	1,5	0,00	0,00	29,17	15,0	7,8	1,13
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,76	6,82	19,01	175,10	0,11	5,35	0,01	1,36	18,38	119,18	28,95	1,59
241	Картофельное пюре со сливочным маслом	150\4	3,76	6,07	28,56	119,52	0,9	7,33	0,02	0,21	40,6	90,1	31,21	1,15
191	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51	0,06	1,12	0,00	4,86	17,67	209,06	29,18	1,94
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	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	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	100	3,31	3,94	33,81	201	13,32	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	0,07	0,65	0,01	-	60,40	45,0	7,00	0,09
	Итого:		44,21	25,55	114,09	1085,14								
	Итого:		76,42	43,1	287,66	1882,55								
	Итого:													

среда

	Пакетированное молоко	200	5,60	6,40	10,00	116,00	0,30	24,0	0,2	-	-	-	-	-
211	Плов из отварной птицы	150/75	12,5	2,1	7,11	310,9	0,75	-	-	-	27,5	180	29	2,8
23	Салат из отварной свеклы	30	1,23	4,06	8,75	73,20	0,01	2,02	0,00	4,70	21,94	14,13	28,70	1,06
189	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
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,40	0,40	10,80	58,50	0,048	0,00	0,00	0,39	6,96	26,36	10,0	0,66
	Итого:		21,73	13,77	86,56	784,35								
	Обед													
22	Св.помидор	60	0,24	-	2,04	8,5	0,048	12,6	-	-	7,2	13,2	10,2	0,72
118	Суп картофельный с	250	7,0	7,42	23,82	234,23	0,21	7,63	0,66	--	24,29	78,67	29,6	1,5

	горохом													
773	Котлета мясная	80	8,69	5,72	33,74	176,75	0,025	00	0,00	000	3,53	110,02	9,29	0,93
656	Капуста тушеная	120	2,7	3,43	13,45	90,23	0,03	55,05	0,00	0,20	61,47	46,14	25,04	0,98
283	Компот из смеси сухофруктов	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	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	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	30	5,3	5,4	28,2	102,2	0,06	0,075	0,05	-	60	34	13	0,06
	Сок фруктовый	200	2,0	0,02	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Итого:		24,51	17,03	98,92	838,32								
	Итого:		53,54	36,22	219,48	1622,67								

четверг

	Пакетированное молоко	200	5,60	6,40	10,00	116,00	0,30	24,0	0,2	-	-	-	-	-
499	Запеканка из творога с повидлом	150\20	24,04	24,85	6,65	482	0,01	0,06	1,05	-	330,2	441,9	46,3	0,82
366	Сыр порциями «Российский»	20	4,64	5,9	0	72,80	0,006	0,32	0,05	0,08	200,0	108	10	0,22
365	Масло сливочное «Крестьянское»	8	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	40	2,40	0,30	10,80	58,50	0,048	0,00	0,00	0,39	6,96	26,36	10,0	0,60
	Итого:		21,57	30,26	75,18	712,19								
	Обед													
73	Икра из кабачков	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	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,36	14,9	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
227	Отварные макаронные изделия со сливочным маслом	150\5	6,21	7,97	36,59	245,36	0,03	0,15	0,015	0,29	43,90	72,95	13,92	0,46
572	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 с вит.С	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	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	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	0,09

Неделя: вторая **Возрастная категория: 7 -11 лет**

понедельник

	Пакетированное молоко	200	5,60	6,40	10,00	116,00	0,30	24,0	0,2	-	-	-	-	-
442	Макаронные изделия отварные, со сл.маслом	150/4	10,4	0,9	75,2	332	0,17	-	--	--	18	87	16	1,2
572	Отварная сосиска	60	9,45	6,2	--	187,0	0,03	--	--	--	4,5	99,0	10,5	1,3
1024	Кофейный напиток	200	1,36	1,61	10,64	61,0	0,08	0,19	--	--	58,33	41,66	6,46	0,03
366	Сыр»российский»	20	4,64	5,9	0	72,80	0,006	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого:		21,16	14,41	53,13	846,8								
	Обед													
14	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	24	14,0	13,4	26	0,72	-	0,04	0,04	3
50	Суп гороховый	250	1,34	8,03	6,61	159,78	0,1	8,13	0,01	4,21	36,14	161,95	63,83	1,21
241	Картофельное пюре	150	3,73	4,43	30,0	210,80	0,12	8,22	0,02	0,24	40,64	96,75	31,93	1,18
172	Рыба(минтай)тушеная в томате с овощами	80\20	1,21	3,10	20,45	123,51	0,2	0,12	0,06	0,26	7,0	17,00	7,18	0,45
293	Сок мультифруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,0	36,00	20,00	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	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													
	Печенье	30	6,8	8,3	30,2	150	0,07	0,45	0,03	-	92,7	80	14,3	0,41
	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Итого:		17,09	20,35	94,33	683,37								
	Итого:		51,69	49,16	183,46	1740,17								

вторник

	Пакетированное молоко	200	5,60	6,40	10,00	116,00	0,30	24,0	0,2	-	-	-	-	-
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0,00	0,28	3,31	39,7	10,11	0,52
773	Котлета мясная	80	8,68	5,72	33,74	176,75	0,025	--	--	--	3,53	110,02	9,29	0,93
294	Хлеб пшеничный в/с	40	2,40	0,30	10,80	58,50	0,048	0,00	0,00	0,39	6,96	26,36	10,0	0,60
365	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
	Итого:		20,63	17,51	110,12	638,05								
	Обед													
29	Салат из отв.свеклы	30	0,4	-	1,2	12,6	5,2	0,04	-	-	12,6	20,3	7,5	0,48
63	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	250	3,34	6,58	10,64	115,33	0,08	14,6	0,21	0,92	100,22	168,58	46,12	2,45

	бульоне													
214	Рагу из птицы	150\50	17,57	22,38	20,8	352,66	0,16	21,22	0,05	3,63	71,36	228,62	51,74	2,52
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	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	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	30	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
	Итого:		26,77	29,66	83,93	988,68								
	Итого:		50,71	51,11	227,86	1626,73								
	Итого:													

Среда

	Пакетированное молоко	200	5,60	6,40	10,00	116,00	0,30	24,0	0,2	-	-	-	-	-
328	Каша молочная манная со сливочным маслом	180/4	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
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	Отв.колбаса докторская	25	4,64	5,9	0,54	72,80	--	--	--	--	--	--	--	--
365	Сливочное масло«крестьянское»	8	0,1	6,66	0,1	63,8	0,00	0,23	0,00	0,10	2,2	1,2	0,3	0,02
139	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/10	2,00	2,31	25,31	130,62	0,02	0,28	0,01	0,05	87,05	63,79	8,24	0,09
	Хлеб пшеничный в\с	40	2,40	0,30	10,80	58,50	0,048	0,00	0,00	0,39	6,96	26,36	10,0	0,60
	Итого:		24,84	26,13	79,54	650,85								
	Обед													
76	Огурец свежий	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/бульоне	250	2,22	6,29	11,84	132,94	0,043	2,9	0,01	2,31	56,89	61,86	78,51	1,26
193	Плов с мясом говядина	150\60	11,6	2,01	69,09	308,06	0,65	-	-	-	25,5	176,90	26,7	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	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	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	30	5,3	5,4	28,2	102,2	0,06	0,075	0,05	-	60	34	13	0,06

