

Согласовано:

Зач Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
в Бабынинском, Козельском, Сухиничском,
Перемышльском, Мещовском районах»

В.И. Брындин.

30.07.2020г.

Утверждаю:

Директор школы
Ермакова Т.В.

30.07.2020г.

Перспективное меню

на 2020-2021 учебный год.

(для 5-9 классов)

1 день

№	Наименование блюд	Выход блюдов в гр	Б	Ж	У	Ккал
Обед						
1	Овощной салат (огурцы+ помидоры с растительным маслом)	100	0.9	7.1	2.9	113.92
			1.4	4.1	33	
2	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом курицы	250	3.2	5.3	35.4	183.5
3	Рагу овощное с мясом с соусом	250	11.4	10.3	16.5	208.3
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0.5	-	13.7	55
5	Хлеб	60	3.8	0.45	24.85	90.4
6	Десерт	100				
Всего за 1 день			=30.7	=36.51	=50.85	650.72

2 день

№	Наименование блюд	Выход блюдов в гр	Б	Ж	У	Ккал
Обед						
1	Овощной салат (помидоры с растительным маслом)	100	1.4	4.1	33	57
2	Рассольник на мясном бульоне с мясом курицы и сметаной	250	3.0	4.5	20.1	135
3	Картофельное пюре с жаркое по домашнему	280	8.73	5.43	45	263.8
4	Чай с сахаром	200	-	-	18.4	74
5	Хлеб	60	3.8	0.45	24.85	90.4
6	Фрукт	1 шт				
Всего за 2 день			=16,93	=14.48	=141.35	=619,4

3 день

<i>№</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюдо в гр</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>
Обед						
1	Овощной салат(капустный с растительным маслом)	100	1.4	7.1	8.9	88
2	Борщ на мясном бульоне из свежей капусты с мясом курицы и сметаной	250	1.9	6.66	10.81	111.11
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8.4	4.1	4.5	87.9
4	Каша рисовая рассыпчатая	200	3.75	6.15	38.6	228
5	Какао на молоке с сахаром	200	-	-	18.4	74
6	Хлеб	60	3.8	0.45	24.85	
7	Десерт	1 шт				
Всего за 3 день			=19.25	=24,4 6	=106,0 6	=589.0 9

4 день

<i>№</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход д блюдо в гр</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>
Обед						
1	Овощной салат (из огурцов с растительным маслом)	100	1.3	4.0	11.4	84
2	Суп вермишелевый на мясном бульоне с мясом	250	6.2	5.6	22.3	167

	курицы					
3	Зразы	200	12.46	6.9	22.1	172.3
5	Компот из свежих фруктов с сахаром	200	0.5	-	13.7	55
6	Хлеб	60	3.8	0.45	24.85	90.4
7	Фрукт	1 шт				
Всего за 4 день			=24.26	=16.95	=94.35	=568.7

5 день

<i>№</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд в гр</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>
<i>Обед</i>						
1	Овощной салат(из помидор с растительным маслом)	100	0.9	7.1	2.9	80
2	Щи на мясном бульоне из свежей капусты с мясом курицы.	250	1.9	6.66	10.81	111.11
3	Макароны с мясом курицы	280	23.6	5.12	50.84	328.18
5	Напиток фруктовый с сахаром	200	0.5	-	13.7	55
6	Хлеб	60	3.8	0.45	24.85	90.4
7	Фрукт	1 шт.				
Всего за 5 день		=48.7	30,7	=19,93	103,1	=664.69

6 день

<i>№</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд в гр</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>
<i>Обед</i>						
1	Овощной салат (из огурцов и помидор с растительным маслом)	100	1.0	10.16	4.6	113.92
2	Суп картофельный с фрикадельками из мяса курицы	250	2.09	6.33	10.64	107.83
3	Сосиска «Сочная»	100	6.62	16.04	1.57	179.72

4	Гречка отварная со сливочным маслом	200	5.3	6.2	35.3	221.0
5	Чай с сахаром	200	0.2		3.9	39
6	Хлеб	60	3.8	0.45	24.85	90.4
7	Десерт	1 шт				
Всего за 6 день			=19,01	=39,18	=80.86	=751.87

7 день

№	Наименование блюд	Выход блюдов в гр	Б	Ж	У	Ккал
Обед						
1	Овощной салат (из капусты с растительным маслом)	100	0.9	7.1	2.9	113.9
			1.4	4.1	33	
2	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом курицы	250	3.2	5.3	35.4	183.5
3	Картофельное пюре с котлетой из курицы	280	8.73	5.43	45	263
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0.5	-	13.7	55
5	Хлеб	60	3.8	0.45	24.85	89.4
6	Фрукт	1 шт				
Всего за 7 день			=18,53	=22,38	=154.85	=704.8

8 день

№	Наименование блюд	Выход блюдов в гр	Б	Ж	У	Ккал
Обед						
1	Овощной салат(из огурцов с растительным маслом)	100	0.6	5.0	4.6	6.6
2	Щи на мясном бульоне с мясом курицы из свежей капусты	250	2.09	6.33	10.64	107.83
3	Макароны с биточками из мяса курицы	200/100	17.4	18.3	45	263.8

4	Какао на молоке с сахаром	200	-	-	18.4	74
5	Хлеб	60	3.8	0.45	24.85	90.4
6	Десерт	1 шт				
Всего за 8 день			=23.74	=30.05	=98.79	=523.63

9 день

№	Наименование блюд	Выход блюд в гр	Б	Ж	У	Ккал
Обед						
1	Овощной салат с растительным маслом	100	0.9	7.1	2.9	80
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками из мяса курицы	250	2.09	6.33	10.64	107.83
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8.4	4.1	4.5	87.9
4	Рис отварной со сливочным маслом	200	5.3	6.2	35.3	221.0
5	Лимонный напиток	200	0,1		15.23	58.97
6	Хлеб	60	3.8	0.45	24.85	90.4
7	Фрукт	1 шт				
Всего за 9 день			=20.59	=24.18	=93,42	=645,74

10 день

№	Наименование блюд	Выход блюд в гр	Б	Ж	У	Ккал
Обед						
1	Овощной салат(из помидор и огурцов, с растительным маслом)	100	0.9	7.1	2.9	80
			1.4	4.1	33	
2	Рассольник на мясном бульоне с мясом курицы	250	3.0	4.5	20.1	135
3	Гречка с мясом курицы	280	3.75	6.15	38.6	228
4	Кисель с сахаром	200	0,2		3.9	39
5	Хлеб	60	3.8	0.45	24.85	90.4
6	Десерт	1 шт				
Всего за 10 день			=26,7	=34,45	=1929,75	=608,2