

Согласовано:  
Начальник  
ТОУ Роспотребнадзора  
по Воронежской области  
в Россошанском, Ольховатском,  
Кантемировском, Подгоренском районах  
\_\_\_\_\_ А.В. Кулькина  
\_\_\_\_\_ 2020г.



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Подгоренская СОШ №1»  
\_\_\_\_\_ Т.С. Гриценко  
\_\_\_\_\_ 2020 г.



Примерное десятидневное меню  
для организации питания учащихся 5-11 классов  
на 2020 – 2021 год.

№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Макароны отварные с маслом	0,150/0,010	5,6	6,8	38,9	242,4
2	Печеночные оладьи	0,100	14,8	8,96	8,39	174,47
3	Кабачковая икра	0,050	0,5	1,9	2,15	27,44
4	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
5	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,42</b>	<b>24,49</b>	<b>86,78</b>	<b>684,97</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп с фрикадельками	0,250	11,0	7,92	16,5	167,6
2	Рис отварной с маслом	0,150/0,010	6,9	12,8	76,65	186,8
3	Тушеная курица	0,100	19,7	10,6	0,1	167,17
3	Кабачковая икра	0,050	0,5	1,9	2,15	27,44
5	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
6	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>33,06</b>	<b>24,84</b>	<b>81,89</b>	<b>876,74</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Сырники из творога	0,150	5,19	8,32	11,58	139,94
2	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>12,0</b>	<b>7,55</b>	<b>81,21</b>	<b>404,45</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп гороховый	0,250	11,27	7,15	23,2	181,7
2	Каша гречневая с маслом	0,150/0,075	13,54	10,14	25,24	246,06
3	Куриная котлета	0,100	16,8	10,7	11,64	210,62
3	Салат из свежей капусты	0,050	0,9	5,9	1,9	55,0
4	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
5	Компот из сухофруктов	0,200	0,8	0,14	15,5	65,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>40,8</b>	<b>28,42</b>	<b>138,8</b>	<b>955,06</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Каша молочная геркулесовая с маслом	0,250/0,010	8,63	12,8	61,22	291,57
2	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
3	Чай сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20

<b>ИТОГО:</b>			<b>12,8</b>	<b>10,65</b>	<b>78,21</b>	<b>558,25</b>
<b>Обед</b>						
1	Борщ на бульоне из свежей капусты	0,250	6,08	3,17	8,47	87,48
2	Картофельное пюре с маслом	0,150/0,010	2,83	5,83	20,68	164,56
3	Тушёная рыба ( минтай) с овощами	0,100	12,7	1,7	2,2	74,0
4	Салат из свежих овощей	0,050	0,9	5,9	1,9	55,0
5	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
6	Кисель	0,200	0,82	0,5	71,4	282,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,15</b>	<b>18,5</b>	<b>108,51</b>	<b>774,73</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшённая молочная с маслом	0,250/0,010	5,1	3,6	25,8	120,0
2	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
3	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,3</b>	<b>11,45</b>	<b>44,51</b>	<b>340,85</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп вермишелевый	0,250	9,55	5,93	31,45	219,72
2	Каша гречневая с маслом и гуляшом из говядины	0,150/0,075	13,54	10,14	25,24	246,06
3	Салат из свежих овощей	0,050	0,9	5,9	1,9	55,0
4	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
5	Компот из сухофруктов	0,200	0,8	0,14	15,5	65,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,5</b>	<b>20,8</b>	<b>92,4</b>	<b>734,8</b>
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	5,6	5,4	15,4	64,6
2	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
3	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,02</b>	<b>31,39</b>	<b>93,38</b>	<b>781,27</b>
<b>Обед</b>						
<b>1</b>	Суп рыбный из консервов в масле	0,250	8,25	7,25	13,5	156,0
1	Макаронны отварные с маслом	0,150/0,010	5,6	6,8	38,9	242,4
2	Отварная сосиска	0,060	6,62	13,01	0,68	143,6
3	Кабачковая икра	0,050	0,5	1,9	2,15	27,44
5	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65

6	Кофейный напиток	0,200	13,32	5,2	92,26	489,9
<b>ИТОГО:</b>			37,31	31,2	139,55	1041,27
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Макаронны отварные с маслом	0,150/0,010	5,6	6,8	38,9	242,4
2	Отварная сосиска	0,060	6,62	13,01	0,68	143,6
3	Кабачковая икра	0,050	0,5	1,9	2,15	27,44
4	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
5	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,02</b>	<b>31,39</b>	<b>93,38</b>	<b>781,27</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп с фрикадельками	0,250	9,9	6,32	20,75	172,38
2	Рис отварной с маслом	0,150/0,010	6,9	12,8	76,65	186,8
3	Кабачковая икра	0,050	0,5	1,9	2,15	27,44
4	Тушеная курица	0,100	19,7	10,6	0,1	167,17
5	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
6	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>32,0</b>	<b>58,75</b>	<b>102,81</b>	<b>994,55</b>
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Запеканка творожная	0,150	21,67	9,66	26,38	273,09
2	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			16,6	6,85	36,01	246,85
<b>Обед</b>						
1	Рассольник на бульоне	0,250	6,5	4,75	17,25	120,7
2	Каша геркулесовая с маслом	0,150/0,010	1,95	3,9	13,8	94,8
3	Куриный биточек	0,100	10,10	6,24	4,28	113,96
4	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	0,080	1,33	5,67	6,8	82,82
5	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
6	Компот из сухофруктов	0,200	0,8	0,14	15,5	65,0
<b>ИТОГО:</b>			29,5	26,7	106,5	878,6
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						

1	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	0,250/0,010	5,9	13,7	46,0	316,88
2	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
3	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,0</b>	<b>13,25</b>	<b>91,61</b>	<b>526,85</b>
<b>Обед</b>						
1	Борщ на бульоне	0,250	6,08	3,17	8,47	87,48
2	Картофельное пюре с маслом	0,150/0,010	2,83	5,83	20,68	164,56
3	Тушёная рыба ( минтай) с овощами	0,100	12,7	1,7	2,2	74,0
4	Салат из свежих овощей	0,050	0,9	5,9	1,9	55,0
5	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
6	Кисель фруктовый	0,200	0,82	0,5	71,4	282,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,15</b>	<b>18,5</b>	<b>134,01</b>	<b>774,73</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшённая молочная с маслом	0,250/0,010	5,1	3,6	25,8	120,0
2	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
3	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>						
<b>Обед</b>						
1	Суп гречневый на курином бульоне	0,250	6,18	3,65	17,15	128,3
2	Плов из курицы	0,150/0,075	13,54	10,14	25,24	246,06
3	Салат из свежих овощей	0,050	0,9	5,9	1,9	55,0
4	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
5	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,2</b>	<b>23,25</b>	<b>98,91</b>	<b>843,15</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Рис отварной с маслом	0,150/0,010	6,9	12,8	76,65	186,8
2	Куриный биточек	0,100	10,10	6,24	4,28	113,96
3	Кабачковая икра	0,050	0,5	1,9	2,15	27,44
4	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
5	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,51</b>	<b>14,27</b>	<b>38,61</b>	<b>238,75</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп фасолевый на бульоне	0,250	7,38	8,4	15,8	150,05

2	Каша гречневая с слив.маслом	0,150/0,010	5,4	1,53	32,9	162,65
3	Отварная сосиска	0,060	6,62	13,01	0,68	143,6
3	Салат из свежих овощей	0,050	0,9	5,9	1,9	55,0
4	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
5	Компот из сухофруктов	0,200	0,8	0,14	15,5	65,0
	<b>ИТОГО:</b>		31,72	22,2	130,8	1009,5