

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

Утверждаю:  
Директор МБОУ Подгоренской СОШ №1  
\_\_\_\_\_ Т.С. Гриценко  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Примерное меню  
для организации питания учащихся 1-4 классы  
на 2020 – 2021 год.

№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	5,6	5,4	15,4	64,6
2	Батон с слив.маслом	0,075/0,01	5,8	22,8	38,4	289
3	Сыр (Российский)	0,020	24,1	29,5	0,3	72,6
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>42,7</b>	<b>59,67</b>	<b>109,04</b>	<b>670,05</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Каша гречневая с маслом и гуляшом из говядины	0,150/0,075	13,54	10,14	25,24	246,06
2	Салат из свежей капусты с растительным маслом	0,080	1,0	5,3	3,4	60,8
3	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
4	Компот из сухофруктов	0,200	0,8	0,14	15,5	65,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,74</b>	<b>17,11</b>	<b>77,04</b>	<b>534,48</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Картофельное пюре с маслом	0,150/0,010	2,83	5,83	20,68	164,56
2	Тушёная рыба с овощами	0,100	12,7	1,7	2,2	74,0
3	Овощи свежие	0,050	1,0	5,3	3,4	60,8
4	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
5	Кисель фруктовый	0,200	0,82	0,5	71,4	282,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,75</b>	<b>14,86</b>	<b>130,58</b>	<b>744,11</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Сырники из творога	0,150	5,19	8,32	11,58	139,94
2	Чай сахаром и лимоном	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>6,99</b>	<b>8,76</b>	<b>33,62</b>	<b>221,14</b>
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Макароны отварные с маслом и тертым сыром	0,150/0,010/0,02	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 и лимоном	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,1</b>	<b>19,63</b>	<b>104,38</b>	<b>688,16</b>
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Макароны отварные с маслом и тертым сыром	0,150/0,010/0,02	5,6	6,8	38,9	242,4
2	Отварная сосиска	0,050	6,62	13,01	0,68	143,6
3	Овощи свежие	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 и лимоном	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,92</b>	<b>23,68</b>	<b>96,67</b>	<b>657,29</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>			<b>23,47</b>	<b>10,1</b>	<b>48,42</b>	<b>354,29</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Картофельное пюре с маслом	0,150/0,010	2,83	5,83	20,68	164,56
2	Тушёная рыба с овощами	0,100	12,7	1,7	2,2	74,0
3	Овощи свежие	0,050	1,0	5,3	3,4	60,8
4	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
5	Кисель фруктовый	0,200	0,82	0,5	71,4	282,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,75</b>	<b>14,86</b>	<b>130,58</b>	<b>744,11</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Каша молочная пшённая с маслом и сахаром	0,250/0,010	18,55	11,57	69,35	319,3
2	Батон с слив.маслом	0,075/0,01	5,8	22,8	38,4	289
3	Сыр (Российский)	0,020	24,1	29,5	0,3	72,6
4	Чай с сахаром	0,200	1,8	0,44	22,04	81,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>50,25</b>	<b>64,31</b>	<b>130,09</b>	<b>762,1</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	Хлеб	0,050	5,4	1,53	32,9	162,65
4	Кофейный напиток	0,200	13,32	5,2	92,26	489,9
<b>ИТОГО:</b>			<b>35,72</b>	<b>25,77</b>	<b>206,09</b>	<b>953,31</b>