

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
1 день						
Завтрак						
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
ИТОГО:			28,1	19,63	104,38	688,16
2 день						
Завтрак						
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
ИТОГО:			6,99	8,76	33,62	221,14
3 день						
Завтрак						
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
ИТОГО:			22,75	14,86	130,58	744,11
4 день						
Завтрак						
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
ИТОГО:			20,74	17,11	77,04	534,48

5 день						
Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	5,6	5,4	15,4	64,6
2	Батон с слив.маслом	0,05/0,01	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
ИТОГО:			42,7	59,67	109,04	670,05
6 день						
Завтрак						
1	Макаронны 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
ИТОГО:			19,92	23,68	96,67	657,29
7 день						
Завтрак						
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
ИТОГО:			23,47	10,1	48,42	354,29
8 день						
Завтрак						
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
ИТОГО:			22,75	14,86	130,58	744,11
9 день						
Завтрак						
1	Каша молочная пшённная с маслом и сахаром	0,250/0,010	18,55	11,57	69,35	319,3
2	Батон с слив.маслом	0,05/0,01	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

ИТОГО:			50,25	64,31	130,09	762,1
10 день						
Завтрак						
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	Какао на молоке	0,200	13,32	5,2	92,26	489,9
ИТОГО:			35,72	25,77	206,09	953,31