

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по Тамбовской области
г. Жердевка, Сампурском,
Жердевском , Токаревском,
Мордовском, Знаменском районах.

_____ Г.В. Самородова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Знаменс
средняя общеобразовательн
школа»



Меню

примерное 10 – и дневное

**МБОУ «Знаменская средняя
общеобразовательная школа»**

(для обучающихся 1 – 4 классов) .

Наименование блюд	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Овощи свежие/соленые в нарезке	60	100	1.91	2.76	7.73	47.9	11,
Суп рисовый с мясом кур	250	250	2,25.	2,75	15,5	172,95	14,
Макаронны отварные	150	180	4,65	11,25	26,4	172,35	6,4
Тефтели	80	100	5,6	8.	9,6	266	31,
Мясные/голубцы	60	60	4.62	0.84	23.8	292,2	2,
Хлеб ржаной	200	200	0.2	0	0,3	111,2	4,
Компот из сухофруктов							

Наименование блюда	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Икра кабачковая	60	100	1.7		6.8	76.6	7,28
Щи из свежей /квашеной капусты с мясом кур	250	250	9,5	7,25	10,75	168	15,63
Картофельное пюре	150	180	8.	0	39.	196	14,81
Рыба припущенная	80	100	12,9	12,1	6,9	214	24,83
Кисель	200	200	0	0	7	136	4,83
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2.	2,92
Итого			33.92	32.74	83	882.6	

Наименование блюда	Доп. данные масса порции (г)	Сырное 11 лет масса порции (г)	Липидные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Д
			Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты с р/м	60	100	0,48	4,5	2,28	52,92	5
Суп молочный	250	250	7,75	12,5	27,75	248	9
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150	180	5,4	3,3	25,65	224,8	18
Котлета/шницель	80	100	29	35,8	0,04	438,2	31
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	136	4
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2	2
Итого:			46.12	109.28	135.5	1781	

Наименование блюда	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Винегрет	60	100	1,02	6,18	4,92	84	7,24
Суп картофельный с фрикадельками	250	250	8,25	5,5	16,25	163	14,31
Жаркое по - домашнему	150	180	4,2	9,2	17	370,5	51,93
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2	2,92
Чай с лимоном	200	200	0,4	0,01	21,2	83,4	4,63
Фрукты	200	200	11,6	5,9	46,4	240	25,0
Итого:			48,82	32,44	134	1007	

	Масса порции (г)	11 лет масса порции (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Овощи свежие или солёные в нарезке	60	100	0.7		4.5	89.2
Суп рассольник с мясом кур	250	250	4.2.	9.9	32.2	168
Тефтели/котлета	80	100	29	35,8	0,04	438,2
Макаронны отарные	150	180	8.3	17.9	1.2	199.5
Чай с сахаром	200	200				
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0.84	23.8	292,2
Итого:			21.34	35.6	116.7	807.1

Наименование блюда	До 1 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Салат из свеклы/ моркови с р/м	60	100	0,48	4,5	2,82	125	6,32
Суп лапша с мясом кур	250	250	2,25	4,0	14,75	201	15,17
Картофельное пюре	150	180	3,7	6	12	114	14,81
Печень по строгановски/бефстрога нов из мяса	80	100	16,3	29,1	5,3	590	23,78
Хлеб ржаной	60	60	4,62.	0,84	23,8	292,2	2,92
Чай с лимоном	200	200	0,4	0,01	21,2	83,4	4,63
Итого:			70,5	58,5	191,1	1266	

	Масса порции (г)	11 лет масса порции (г)	Липидные вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Винегрет	60	100	8.6	6.5	26.	202
Пельмени отварные с маслом	150	180	15,5	8	29,7	264
хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2
Кисель	200	200	0.	0	7	52,6
хлеб пшеничный	50	50	3.2	0.4	19.32	94
Итого:			50.6	52.4	142	11635

Наименование блюда	Для детей масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Линцевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Салат из свеклы /моркови с р/м	60	100	0.7		4.5	89.2	6,22
Суп вермишелевый с мясом кур	250	300	15	12	15	285	13,1
Рис отварной с соусом	150	200	4.2	9.2	17	163	12,4
Мясо кур тушёное	80	100	9.8	23,8	10.1	158.5	29,6
Компот из сухофруктов	200	200	4.2.		32.2	168	4,63
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0.84	23,8	154.4	2,92
Фрукты	200						25,0
Итого:			35.14	47.9	134.3	1767.3	