

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Калужской области в Бабынинском,
Козьмодемском, Сухиничском, Перемышском,
Мезовском районах

Брындин В.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Бредников В.А.

**Примерное единое унифицированное циклическое меню
горячих школьных обедов для учащихся 1-4 класс, 5-11 класс**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа им. Н.П.Пухова» с.Утёшево
на 2020-2021 учебный год.**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
День 1-й					
Завтрак 1-4 класс					
Вермишель с сосиской	200/50	8,45	13,72	61,2	326,70
Бутерброд с сыром	35/8	2,3	0,0	17,5	83,00
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,00
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60,00
Завтрак 5-11 класс					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/20/5	8,45	13,72	61,2	326,7
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60
Обед					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	12,08	2,36	120,7
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250/10	1,6	4,75	9,6	90
Каша гречневая с мясом курицы	200/10	13,2	3,14	59,1	319
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60
День 2-й					
Завтрак 1-4 класс					
Каша рисовая молочная с маслом и	200/20/5	8,45	13,72	61,2	326,7
Бутерброд с колбасой п/к	35/15	2,3	0,0	17,5	83
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200\15	3,67	2,6	25,09	115
Завтрак 5-11 класс					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/20/5	6,9	7,24	26,9	199,6
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,0	2,0	23,0	115

Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100/15	0,95	15,15	3,19	155
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне, сметана	250/10/10	4,16	4,5	10,2	19,02
Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	7,6	5,6	41,3	250,6
	100/50	14,9	15,6	22,6	247,5
Котлета мясная, соус					
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79
Компот из яблок	200	0,54	-	24,94	120,04
День 3-й					
Завтрак 1-4 класс					
Запеканка творожная	200	4,99	6,73	40,15	246,6
Бутерброд с ветчиной	35/20	2,3	0,0	17,5	83
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60
Яблоко	1шт.				
Завтрак 5-11 класс					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/20/5	9,7	6,5	34,5	225,7
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60
Обед					
Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	100/10	1,62	10,08	9,55	136,4
Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250/10	5,5	5,13	22,25	146,3
Рис отварной с маслом сливочным гуляш мясной	200	3,33	0,27	35,07	290,7
	100/50	14,5	16,7	21,8	221,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79
Кисель	200	1,05	0,0	38,12	170,0
День 4-й					
Завтрак 1-4 класс					
Каша манная с песком и маслом	200/7/5	8,08	9,12	1,44	119,71
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Какао на молоке с сахаром	200/15	9,9	4,1	16,5	113,2
Сок, печенье (фас. 50г)	1/1				
Завтрак 5-11 класс					
Каша перловая с сахаром, сливочным маслом	200/6/5	4,6	8,6	50	254,4
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Какао с молоком сгущенным	200	9,9	4Д	16,5	113,2
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,4
Щи из щавеля с мясом птицы, сметана	250/10/10	8,8	17,6	44,4	126
Капуста тушеная с мясом	200/50	5,07	9,2	21,5	188

Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79
Чай с сахаром	200/7	0,3	0,0	15,2	60
День 5-й					
Завтрак 1-4 класс					
Вермишель отварная	200	6,5	7,05	38,78	249,92
Колбаса отварная с соусом	50/50	10,4	21	0,8	226
Бутерброд с сыром	35/14	2,3	0,0	17,5	83
Компот из сухофруктов с витамином	200	0,4	-	26,9	111
Завтрак 5-11 класс					
Каша манная с молоком, сливочным маслом	200/20/5	6,5	7,03	38,78	244,92
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Компот из сухофруктов	200	0,4		26,9	111
Обед					
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,86	15,12	2,85	151,9
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,7	5,0	10,4	120
Блины с повидлом и сливочным маслом	220/30/8	28,7	21,1	45,3	525,1
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,00	2,00	23,00	115,00
День 6-й					
Завтрак 1-4 класс					
Каша пшенная молочная с песком и	200/7/5	6,5	7,03	38,78	244,92
Бутерброд с ветчиной	35/14	2,3	0,0	17,5	83
Омлет	100/5	3,13	5,57	0,59	64,96
Компот из свежих яблок сахаром	200/7	0,3	0,0	15,2	60
Завтрак 5-11 класс					
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200/5	6,86	7,24	26,9	199,6
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Чай с сахаром	200/7	0,3	0,0	15,2	60
Обед					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	12,08	2,36	120,7
Суп-лапша с мясом птицы	250/10	1,75	5,0	24	141,2
Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,6	5,6	41,3	250,7
Колбаса с соусом отварная	100/50	10,4	21	0,8	226
Хлеб ржаной иодированный	30	2,3	0,9	15,4	79,0
Кисель	200	0,096		31,8	118,52
День 7-й					
Завтрак 1-4 класс					
Макароны запеченные с сыром	150/15	9,24	2,02	56	286

Кекс с изюмом ,яблоко	1/1шт				
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60,00
Завтрак 5-11 класс					
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/20/5	8,45	13,72	61,2	326,7
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60,00
Обед					
Салат из свежих помидор	100	0,95	15,15	3,19	155
Суп гороховый с мясом курицы	250/10	15,52	9,58	39,9	316,5
Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	1,9	5,3	25,6	150,7
Сосиска с соусом отварная	100/50	10,4	21	0,8	226
Компот из сухофруктов	200	0,54		24,94	120,04
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
День 8-й					
Завтрак 1-4 класс					
Рис отварной с колбасой	200/50	3,33	0,27	35,07	290,7
Бутерброд с сыром	35/14	2,3	0,0	17,5	83
Кисель	200	0,096		31,8	118,52
Йогурт питьевой с фруктами (125г)	1шт	3,80	3,10	20,10	123,80
Завтрак 5-11 класс					
Пудинг из творога с изюмом	200/20	35,2	25,2	32	502,7
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Какао с молоком сгущенным	200	9,9	4,1	16,5	113,2
Обед					
Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	100	1,62	10,08	9,55	136,4
Рассольник с мясом курицы	250	3,2	5,1	10,2	126,7
Каша гречневая, сливочное масло	100/5	9,24	2,02	56	286
Котлета мясная, соус	1/100	16,15	29,9	18,9	443,08
Хлеб ржаной иодированный	30	2,3	0,9	15,4	79,0
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63,0
День 9-й					
Завтрак 1-4 класс					
Блинчики с повид. и сливочным масл.	220/30/8	28,7	21,1	45,3	525,1
Бутерброд с колбасой п/к	35/15	2,3	0,0	17,5	83
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60
Сок (фас.200)	1шт				
Завтрак 5-11 класс					
Йогурт	200	38,4	28,8	41,12	605,3
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60
Обед					
Винегрет с маслом растительным	100/10	1,38	10,12	8,56	128,70

Суп картофельный с мясом курицы	250/10	5,5	5,13	22,25	146,3
Макароны отварные с маслом сливочным	200	9,33	10,9	62,7	392
Шницель с соусом	100/5	26,25	17,13	13,8	323,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
Кисельный напиток из изюма	200	0,4	0,3	28,8	130,0
День 10-й					
Завтрак 1-4 класс					
Сырники со сметанной	200/10	17,02	10,24	20,57	249,36
Бутерброд с ветчиной	35/15	2,3	0,0	17,5	83
Какао на сгущенном молоке	200	3,7	2,6	23,09	115
Банан	1шт				
Завтрак 5-11 класс					
Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	200/7	7,0	5,7	35,1	211,1
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	17,5	83
Компот из сухофруктов	200	0,4		26,9	111
Обед					
Салат из моркови с маслом растительным	100/7	1,4	2,08	14,2	68,80
Суп гороховый с мясом курицы	250	15,52	9,58	39,9	316,5
Плов с курицей	200/50	24,13	25,33	36,8	510,7
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
Какао с молоком сгущенным	200	9,9	4,1	16,5	113,2

Составил повар школы:



Собакова Е.Н.