



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Тургеневская СОШ»

И.В.Коткова

11.05.2021

**Десятидневное меню
ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ (родительские средства)**

для обучающихся 5-11 классов на 2021 год

(в соответствии с Приложением №8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет (ккал)	№ рецепту ры	Цена
Неделя 1								
17.05.2021								
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/25	1,52	4,73	10,21	91,3	1	3-93
	Кукуруза или зеленый горошек консервированные	20	0,6	-	1,2	7,2	пром	3-26
	Котлета из говядины	50	7,95	7,2	8,0	130,5	451	19-20
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,54	228	512	6-24
	Какао с молоком	200	4,4	4,5	29,24	171	693	6-58
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,2	40,0	пром	0-79
итого за завтрак			19,54	22,8	95,39	668,0		40-00
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,55	4,45	44	43	1-73
	Рассольник ленинградский (мясо или тушенка)	216	4,5	6,35	16,08	134,4	132	17-13
	Гуляш из говядины	25/25	3,48	1,63	1,0	33	437	15-57
	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	332	4-15
	Компот из кураги и чернослива	190	0,85	-	28,97	115	638	4-84
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	пром	1-58
итого за обед			17,27	20,12	101,1	650,4		45-00
Итого за день:			36,81	42,92	196,49	1318		85-00
18.05.2021								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	24,7	18,07	48,9	456,7	366	29-87
	Кофейный напиток с молоком	200	1,87	2,7	21,52	114	692	6-03
	Пирог печеный с повидлом	75	6,3	8,4	28,05	194	738	4-10
Итого за завтрак			32,87	29,17	98,47	764		40-00
Обед	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	65,8	78	1-73
	Щи из свежей	216	3,62	5,5	8,0	97	124	14-47

	капусты с картофелем (мясо или тушенка)							
	Жаркое по домашнему	175	11,57	6,37	14,04	162,5	436	23-16
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639	3-22
	Булочка домашняя	20	3,0	5,28	24,36	157,6	769	0-84
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
Итого за обед			22,63	21,39	100,7	686,9		45-00
Итого за день:			55,5	50,56	199,17	1451		85-00
19.05.2021								
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	15/10/3 0	5,7	8,68	17,58	164,6	3	14-66
	Кукуруза или горошек зеленый	20	0,6	-	1,2	7,2	пром	3-26
	Биточки куриные	60	9,66	9,06	9,06	157,2	499	16-73
	Макаронь отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	332	4-15
	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	685	1-20
Итого за завтрак			21,26	26,89	77,04	631		40-00
Обед	Огурец соленый порцион	17	0,16	-	0,34	2,6	пром	1-44
	Борщ с капустой и картофел (мясо или тушенка)	216	3,7	6,21	10,48	111,4	110	16-38
	Рыба тушенная с овощами	50/50	5,3	2,7	2,8	57,5	374	15-86
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	520	6-80
	Кисель п/я	180	-	-	19,0	101,7	648	2-94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
Итого за обед			14,95	16,1	70,92	517,2		45-00
Итого за день			36,21	42,99	147,96	1148,2		85-00
20.05.2021								
Завтрак	Шницель из говядины	50	7,95	7,2	8,0	130,5	451	20-24
	Оладьи с молоком сгущенным (на молоке)	150/30	12,36	9,75	72,3	398	732	11-86
	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	685	1-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,2	40,0	пром	0-79
	Фрукты(бананы, яблоки,)	80	0,88	-	11,76	49,6		6-95
Итого за завтрак			22,71	17,17	115,26	676,1		40-00
Обед								
	Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	71	2-58
	Суп картофельный (рыбные консервы)	234	5,5	6,7	16,4	148	133	14-11
	Плов из птицы	170	13,77	13,43	30,77	304,3	492	19-56

	Компот из курага и чернослив	200	0,6	-	31,4	124	638	5-00
	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769	2-17
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
Итого за обед			27,21	32,22	126,39	906,3		45-00
Итого за день			49,92	49,39	241,65	1582,4		85-00
21.05.2021								
Завтрак	Свекла отварная порционная	30	0,54	-	3,24	14,7	с187	0-94
	Ежики мясные (тефтели)	60	8,28	9,84	7,86	154,2	462	21-24
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	520	6-80
	Сок натуральный	180	0,09	-	20,14	83,6	пром	5-70
	Пирог печеный с повидлом	75	6,3	8,4	28,05	194	738	4-10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60	пром	1-22
Итого за завтрак			20,34	25,32	93,49	670,5		40-00
Обед	Салат из моркови	50	0,85	1,55	9,4	54,5	49	1-28
	Суп картофельный с бобовыми (тушенка)	216	6,98	6,54	17,84	160	139	14-79
	Печень тушенная в сметанном соусе	50/50	19,9	13,45	4,6	221,5	439	20-67
	Греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	с246	3-46
	Компот из с/ф	200	0,51	-	26,69	105,0	639	3-22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
Итого за обед			39,58	29,78	117,5	900		45-00
Итого за день			59,92	55,1	210,9	1570,5		85-00