

Согласовано:

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Владимирской области в Вязниковском и Гороховецком районах



М.М. Шмонин



Утверждаю

Директор МБОУ Фоминская СОШ

М.И. Липина

01.09.2020.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
И ОБЕДОВ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ
МБОУ ФОМИНСКАЯ СОШ
на 2020-2021 год**

Примерное меню завтраков и обедов за родительскую плату в осенне -зимний период

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		1 день			
1	Запеканка творожно-рисовая	200/10	7,7	15,5	38,5	315
2	Какао на молоке	1/200	3,3	4,2	25,3	140
3	Сыр российский	1/30	7,0	4,5	0	112
4	Хлеб пшеничный	1/40	0,03	3,036	20,06	95,2
	Итого		18,03	27,236	83,86	662,20
	Обед					
1	Борщ с говядиной	12,5/200	2,96	7,88	9,1	93,02
2	Оладьи со сгущ. молоком	150/30	5,99	18,39	29,59	312,98
3	Компот из с/фруктов	1/200	0,30	0	10,2	45,0
4	Хлеб ржаной	0,070	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		12,54	26,76	83,75	600,80

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		2 день			
1	Салат из св. капусты	1/50	1,8	5,0	10,77	93,85
2	Рыба жареная	1/100	7,9	15,7	7,0	196
3	Картофельное пюре	1/150	2,4	6,9	19,7	148
4	Кисель	1/200	0,3	0	23,4	91
5	Хлеб пшеничный	1/40	0,03	3,036	20,06	95,2
	Итого		12,43	30,636	80,93	624,05
	Обед					
1	Щи из св. капусты с курицей	14,5/200	7,2	8,47	19,68	182,14
2	Гуляш из говядины с рисом	30/100/50	14,97	13,51	30,43	301,79
3	Кофейный напиток	1/200	0	0	17,0	60,0
4	Хлеб ржаной	0,070	3,5	0,6	35,2	151,2
	Итого		25,67	22,58	102,31	695,13

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		3 день			
1	Сосиски отварные	1/100	12,3	25,3	0	277
2	Макароны отварные	1/150	4,1	3,6	28,8	153
3	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	3,3	119
4	Хлеб пшеничный	1/40	0,03	3,036	20,06	95,2
	Итого		17,43	31,94	52,16	644,2
	Обед					
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	1,75	2,22	12,31	84,80
2	Курица отварная с макаронами	50/150	12,98	14,81	36,41	311,89
3	Чай	1/200	1,0	0	30,0	119
4	Хлеб ржаной	0,070	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		19,02	17,52	113,58	665,49

№	Наименование блюда	Выход в гр.				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		4 день			
1	Котлета рубленая из говядины	1/75	7,9	15,7	7,0	196
2	Гречневая каша	1/150	4,6	4,2	32,8	178
3	Кисель	1/200	0,3	0	23,4	91
4	Хлеб пшеничный	1/40	0,03	3,036	20,06	95,2
	Итого		12,83	22,936	83,26	560,2
	Обед					
1	Суп гороховый с курицей	14,5/200	9,71	8,4	24,64	208,31
2	Рыба с картофельным пюре	75/150	15,88	21,79	50,6	451,41
3	Компот из с/фруктов	1/200	0	0	19,10	78,0
4	Хлеб ржаной	0,070	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		28,88	30,68	129,2	887,52

№	Наименование блюда	Выход в гр.				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		5 день			
1	Салат из свежих помидор	1/80	0,88	4,89	3,65	62,16
2	Жаркое по домашнему	1/150	3,8	4,6	42,2	214
3	Компот из с/фруктов	1/200	0,3	0	23,4	91
4	Хлеб ржаной	1/40	2,8	0,4	16,2	80
5	Хлеб пшеничный	1/40	0,03	3,036	20,06	95,2
	Итого		7,81	12,926	105,51	542,36
	Обед					
1	Суп картофельный с курицей ,макарон. изд.	14,5/200	2,05	2,22	12,55	87,20
2	Котлета с гречневой кашей	50/150	18,89	10,61	28,08	301,17
3	Чай	1/200	0	0	17,0	60,0
4	Хлеб ржаной	0,070	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		24,23	13,32	92,49	598,17

№	Наименование блюда	Выход в гр.				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		6 день			
1	Макароны отварные	1/150	4,1	3,6	28,8	153
2	Курица отварная	1/75	7,9	15,7	7,0	196
3	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	30,3	119
4	Хлеб пшеничный	1/40	0,03	3,036	20,06	95,2
	Итого		13,03	22,336	86,16	563,2
	Обед					
1	Щи из св. капусты с курицей	14,5/200	7,2	8,47	19,68	182,14
2	Курица отварная с макаронами	50,150	12,98	14,81	36,41	311,89
3	Кисель	1/200	0,3	0	23,4	91
4	Хлеб ржаной	0,070	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		23,77	23,77	114,35	734,83

№	Наименование блюда	Выход в гр.				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		7 день			
1	Тефтели мясные в соусе	60/50	9,6	11,5	12,3	183
2	Рис отварной	1/150	3,8	4,6	42,2	214
3	Компот из с/фруктов	1/200	0,6	0	33,6	129
4	Хлеб ржаной	1/40	2,8	0,4	16,2	80
	Итого		16,8	16,5	104,3	606
	Обед					
1	Суп рассольник с говядиной	12,5/200	10,43	10,34	21,71	205,4
2	Оладьи со сгущ. молоком	150/30	5,99	18,39	29,59	312,98
3	Кисель	1/200	0,3	0	23,4	91
4	Хлеб ржаной	0,070	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		20,01	29,22	109,56	759,18

№	Наименование блюда	Выход в гр.				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		8 день			
1	Гуляш из говядины	50/75	15,4	6,4	3,7	134
2	Рис отварной	1/150	3,8	4,6	42,2	214
3	Чай	1/200	1,0	0	30,3	119
4	Хлеб ржаной	1/40	2,8	0,4	16,2	80
			23,0	11,4	92,4	547
	Итого					
	Обед					
1	Борщ из св. кап. с курицей	14,5/200	2,96	7,88	9,1	93,02
2	Сосиска с рисом	100/150	16,4	28,9	28,8	430
3	Компот из с/фруктов	1/200	0,6	0	33,6	129
4	Хлеб ржаной	0,070	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		23,25	37,27	106,36	801,82

№	Наименование блюда	Выход в гр.				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		9 день			
1	Сосиски отварные	1/100	12,3	25,3	0	277
2	Макароны отварные	1/150	4,1	3,6	28,8	153
3	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	3,3	119
4	Хлеб пшеничный	1/40	0,03	3,036	20,06	95,2
	Итого		17,43	31,936	52,16	644,2
	Обед					
1	Суп рассольник с курицей	14,5/200	10,43	10,34	21,71	205,4
2	Жаркое по домашнему	1/150	3,8	4,6	42,2	214,0
3	Чай	1/200	1,0	0	30,0	119
4	Хлеб ржаной	0,070	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		18,52	15,43	128,77	688,2

№	Наименование блюда	Выход в гр.				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак	10 день				
1	Котлета рубленая из говядины	1/75	7,9	158,7	7,0	196
2	Гречневая каша	1/150	4,6	4,2	32,8	178
3	Чай	1/200	1,0	0	30,0	119
4	Хлеб пшеничный	1/40	0,03	3,036	20,06	95,2
	Итого		13,53	165,93	89,86	588,2
	Обед					
1	Суп гороховый с курицей	14,5/200	9,71	8,4	24,64	208,31
2	Курица отварная с рисом	70/150	12,98	14,81	36,41	311,89
3	Кофейный напиток	1/200	0	0	17,0	60,0
4	Хлеб ржаной	0,070	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		25,98	23,7	112,91	730,0