

Согласовано:

ТЮ Роспотребнадзора в Асиновском районе



Утверждаю: директор МАОУ Туендатской ООШ

Дата



10 дневное меню школьной столовой  
МАОУ Туендатской ООШ на 2020– 2021 учебный год

|                | № | Наименование            | Порция в гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|----------------|---|-------------------------|--------------|-------|-------|----------|---------|
| 1 день         |   |                         |              |       |       |          |         |
| 81             | 1 | Борщ                    | 250          | 11.25 | 13.12 | 20.15    | 243.75  |
| 171            | 2 | Гречка отварная         | 200          | 6.7   | 10.6  | 49.8     | 321     |
| 246            | 3 | Гуляш из говядины       | 100          | 13.36 | 14.08 | 3.27     | 164     |
| 377            | 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7     | 0,2   | 0     | 16,0     | 65,0    |
| ПР             | 5 | Хлеб пшеничный          | 60           | 4,6   | 1,8   | 29,8     | 157,2   |
| Всего за обед: |   |                         |              | 36.11 | 39.6  | 119.02   | 950.95  |

2 день

|                |   |                                              |       |      |      |       |       |
|----------------|---|----------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|
| 85             | 1 | Свекольник                                   | 250   | 3.1  | 5.0  | 21.87 | 145   |
| 312            | 2 | Картофельное пюре                            | 200   | 4,2  | 6,8  | 29,0  | 194,0 |
| 279,331        | 3 | Тефтели из говядины в сметано-томатном соусе | 60/50 | 7,46 | 8,29 | 9,44  | 142,0 |
|                | 4 | Напиток витаминизированный «Валетек»         | 200   | 0    | 0    | 18,6  | 75,0  |
| ПР             | 5 | Хлеб пшеничный                               | 60    | 4,6  | 1,8  | 29,8  | 157,2 |
| Всего за обед: |   |                                              |       | 19.4 | 21.9 | 113.1 | 728.2 |

3 день

|             |   |                                              |       |      |       |      |       |
|-------------|---|----------------------------------------------|-------|------|-------|------|-------|
| 98          | 1 | Суп крестьянский                             | 250   | 1.75 | 10.25 | 18.5 | 154   |
| 203         | 2 | Макароны отварные                            | 200   | 5,4  | 4,9   | 19,1 | 142,1 |
| 229,33,33,1 | 3 | Рыба тушеная (Минтай).с томатно-смет. соусом | 60/50 | 6,19 | 4,53  | 4,53 | 84,0  |

|                |   |                                |     |       |       |       |       |       |
|----------------|---|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 350            | 4 | Кисель витаминный<br>«Валитек» | 200 | 0,36  | 0     | 26.56 | 107.6 | 8,0   |
| ПР             | 5 | Хлеб пшеничный                 | 60  | 4,6   | 1,8   | 29,8  | 157,2 | 2,4   |
| Всего за обед: |   |                                |     | 18.27 | 21.48 | 98.5  | 644.9 | 43,99 |

**4 день**

|                |   |                                            |       |      |      |       |       |       |
|----------------|---|--------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|
| 88             | 1 | Щи со свежей капустой                      | 250   | 3.0  | 5.0  | 16.6  | 122.5 | 8,8   |
| 171            | 2 | Гречка отварная                            | 200   | 6,7  | 10,6 | 49,8  | 321,0 | 5,87  |
| 269            | 3 | Биточки из говядины<br>со сметанным соусом | 60/50 | 7,6  | 7,0  | 5,9   | 117,0 | 16,72 |
|                | 4 | Сок фруктовый                              | 200   | 1,0  | 0    | 24,4  | 101,6 | 16,0  |
| ПР             | 5 | Хлеб пшеничный                             | 60    | 4,6  | 1,8  | 29,8  | 157,2 | 2,4   |
| Всего за обед: |   |                                            |       | 24.8 | 24.4 | 126.5 | 819.3 | 49,79 |

**5 день**

|                |   |                       |     |      |      |       |       |       |
|----------------|---|-----------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|
| 96             | 1 | Рассольник            | 250 | 2.6  | 5.1  | 18.75 | 130.7 | 12,42 |
| 265            | 2 | Плов                  | 200 | 17,2 | 6,6  | 27,6  | 230,0 | 25,1  |
| 349            | 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4  | 0    | 28,4  | 115,2 | 5,0   |
| ПР             | 4 | Хлеб пшеничный        | 60  | 4,6  | 1,8  | 29,8  | 157,2 | 2,4   |
| Всего за обед: |   |                       |     | 24,8 | 13.5 | 104.5 | 633.1 | 44,92 |

**6 день**

|                |   |                                      |       |      |       |       |        |       |
|----------------|---|--------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|-------|
| 119            | 1 | Суп гороховый на м/к бульоне         | 250   | 7.5  | 3.87  | 32.6  | 177.5  | 8,4   |
| 309            | 2 | Макароны отварные                    | 200   | 5,4  | 4,9   | 19,1  | 142,1  | 5,57  |
| 243,<br>331    | 3 | Сосиска в сметано-томатном соусе     | 70/50 | 5,9  | 12,8  | 3,2   | 152,0  | 16,0  |
| 382            | 4 | Какао «Белка и Стрелка» с витаминами | 200   | 1,3  | 0,08  | 44,68 | 184,64 | 8,0   |
| ПР             | 5 | Хлеб пшеничный                       | 60    | 4,6  | 1,8   | 29,8  | 157,2  | 2,4   |
| Всего за обед: |   |                                      |       | 24.7 | 23.45 | 129.4 | 813.4  | 40,37 |

**7 день**

|                |   |                          |     |       |       |       |       |       |
|----------------|---|--------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 106            | 1 | Уха с рыбными консервами | 250 | 10.1  | 4.9   | 18.0  | 157.2 | 5,59  |
| 259            | 2 | Жаркое по-домашнему      | 200 | 15,86 | 15,41 | 22,64 | 284,0 | 24,46 |
| 349            | 3 | Компот                   | 200 | 1,15  | 0,5   | 32,2  | 137,9 | 5,0   |
| ПР             | 4 | Хлеб пшеничный           | 60  | 4,6   | 1,8   | 29,8  | 157,2 | 2,4   |
| Всего за обед: |   |                          |     | 31    | 22.6  | 102.6 | 736.3 | 37,45 |

**8 день**

|     |   |                               |     |      |       |       |       |       |
|-----|---|-------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|-------|
| 101 | 1 | Суп с рисом на м/к бульоне    | 250 | 2.06 | 3.2   | 18.75 | 112   | 9,55  |
| 250 | 2 | Бефстроганов с гречн.гарниром | 200 | 4,64 | 14,99 | 23,86 | 223,0 | 36,45 |
| ПР  | 3 | Хлеб пшеничный                | 60  | 4,6  | 1,8   | 29,8  | 157,2 | 2,4   |

|                |   |                                            |     |      |      |       |       |      |
|----------------|---|--------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|
| 349            | 4 | Киселёк<br>витаминизированный<br>«Валитек» | 200 | 0    | 0    | 24,0  | 95,0  | 8,0  |
| Всего за обед: |   |                                            |     | 11.3 | 19.9 | 96.41 | 587.2 | 56,4 |

**9 день**

|                |   |                         |          |       |        |       |        |       |
|----------------|---|-------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 81             | 1 | Борщ                    | 250      | 11.25 | 13.12  | 20.1  | 243.75 | 11,93 |
| 312            | 2 | Картофельное пюре       | 200      | 4,2   | 6,8    | 29,0  | 194,0  | 8,26  |
| 268,<br>331    | 3 | Котлета с соусом        | 60/50    | 7.8   | 7.00   | 498   | 114.00 | 19,25 |
| 377            | 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2   | 0      | 16,0  | 65,0   | 3,5   |
| ПР             | 5 | Хлеб пшеничный          | 60       | 4,6   | 1,8    | 29,8  | 157,2  | 2,4   |
| Всего за обед: |   |                         |          | 28.25 | 213.94 | 107.1 | 755.05 | 45,34 |

**10 день**

|                           |   |                     |        |       |       |       |        |       |
|---------------------------|---|---------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 111                       | 1 | Суп с м/к изделиями | 250    | 2.5   | 0.2   | 16.75 | 80.37  | 8,16  |
| 287                       | 2 | Бигус               | 200/40 | 13,12 | 13,38 | 9,86  | 212,42 | 18,19 |
| 379                       | 3 | Кофейный напиток    | 200    | 0,4   | 0     | 2,0   | 15,2   | 6,83  |
| ПР                        | 4 | Хлеб пшеничный      | 60     | 4,6   | 1,8   | 29,8  | 157,2  | 2,4   |
| Всего за обед:            |   |                     |        | 2062  | 15,38 | 58.41 | 465.19 | 35,58 |
| <b>Среднее за 10 дней</b> |   |                     |        | 23.6  | 22.3  | 105.4 | 709.2  | 45,5  |

Использованы материалы из Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся во всех образовательных учреждениях, издательство "Дели принт", Москва, 2011 г.

СанПин 2.4.4.2599 -10 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул", "Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы"

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341509

Владелец Васильева Кристина Валерьевна

Действителен с 07.09.2022 по 07.09.2023