

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

 Н.В. Дондокова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ СОШ № 2 пгт Забайкальск



2020-2021 учебный год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ № 2
пгт Забайкальск

 Н.В. Дондокова

**График питания учащихся в столовой
2020-2021 учебный год**

Классы	Время	Классы	Время
1а, 1б	9.20 – 9.40	6б, 6а, 9а, 5б, 5в	12.35 – 12.40
4а, 2б	9.50 – 10.00	7б	13.00 – 13.05
9г, 9в, 9а, 9б, 11а, 11б	10.25 – 10.30	2а, 3б	13.20 – 13.30
4б, 4в	12.10 – 12.20	8-9	14.30 – 14.40
5а	12.30 – 12.35	3а	14.50 – 15.00
		8а, 8в, 8б, 7а, 10б	15.15 – 15.25

1-я неделя

№ рец	наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 -й день														
120М/ссж	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15 М	сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	фрукты(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
423 М/ссж	булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
382М/ссж	какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	итого		15,98	14,55	73,63	495,5	0,36	16,29	74,77	1,91	432,62	375,78	75,27	5,53
2 -й день														
71М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
299/ссж	ежики мясные(котлета)	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,86
302М/ссж	рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,00		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	итого		17,50	16,25	69,04	493,46	0,13	3,58	26,00	2,74	69,59	301,95	61,94	3,61
3-й день														
71 М	помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
	куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	итого		37,23	16,91	59,06	514,17	0,44	11,34	92,80	1,17	86,68	445,08	170,00	7,49
4-й день														
71 М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
255М/332М/ссж	печень по-строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
309М/ссж	макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	итого		20,32	12,35	64,06	450,98	0,36	26,94	5521,15	3,33	80,43	316,84	33,97	6,87

5-й день														
71 М	помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
260К/сж	гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/сж	рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	итого		20,10	18,63	64,99	509,71	0,17	13,95	14,00	2,38	64,80	282,04	63,45	4,16

2 неделя														
6-й день														
177М/ссж	каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382М/ссж	какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15 М	сыр порционный	15	3,070	3,450	0,370	45	0,01	0,120	34,50	0,080	150,000	96,000	6,750	0,150
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	итого		16,96	15,25	77,27	519,77	0,34	39,63	77,12	0,53	470,85	448,81	103,16	3,10
7-й день														
71 М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
291М/ссж	плов из птицы(индейки)	200	21,64	26,51	37,61	476,3	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08
б/н/ссж	чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	итого		23,47	27,16	61,66	589,03	0,15	55,98	49,95	3,44	65,92	303,72	56,00	2,60
8-й день														
71 М	помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
274М/331М/сс	зразы рубленые	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
309М/ссж	макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	итого		22,33	20,57	92,47	658,35	0,30	18,58	40,75	5,26	106,70	278,95	59,25	5,41
9-й день														
	горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
212М/ссж	омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
423 М/ссж	булочка с орехами	50	4,050	4,140	26,040	157,73	0,23	0,030	16,75	1,270	20,720	51,530	8,770	0,710
14 М	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
б/н/ссж	чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	итого		24,88	39,94	61,77	709,36	0,48	62,63	401,15	5,09	179,75	402,00	49,85	4,89
10-й день														
71 М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
234М/ссж	котлеты рыбные	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,10
312М/ссж	картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,20
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	итого		17,73	13,19	58,60	426,58	0,33	30,29	34,50	3,45	158,64	335,35	89,87	3,52

