

Согласовано

Начальник территориального отдела
управления Роспотребнадзора по
Смоленской области в Рославльском,
Ершичском, Шумяческом районах

_____С. Г. Белобратова

Утверждаю

Директор МБОУ «Воргинская средняя школа»

_____/О. А. Гвоздецкая/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для обучающихся МБОУ «Воргинская средняя школа»
на 2020 - 2021 учебный год
5-11 КЛАСС

с. Ворга.

	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевая ценность блюд и изделий			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
1 день						
128.2015	Пюре картофельное	200	3,18	6,46	18,28	165,98
243.2015	Сосиски, сардельки отварные	50	5,5	11,95	0,2	130
377.2015	Чай с лимоном	200/10/15	0	0	11,14	49,6
	Хлеб, батон	50/40	5,3	1,18	8,89	139,42
	Итого:		13,98	19,59	38,51	485
2 день						
291.2015	Плов из птицы	180/10	20,30	17,00	35,69	377,00
376.2015	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,06	60,66
	Хлеб, батон	50/40	5,3	1,18	8,89	139,42
	Итого:		26	18,28	59,64	577,08
3 день						
302.2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	2,295	0,945	232,065
268.2015	Котлеты, биточки, шницели	70	9,94	7,98	9,1	111,28
376.2015	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,06	60,66
	Хлеб, батон	50/40	5,3	1,18	8,89	139,42
	Итого:		24,37	11,56	33,995	543,425
4 день						
139.2015	Капуста тушеная	150	2,21	4,92	3,41	93,44
243.2015	Колбаса вареная отварная	75	12,04	10,92	0,2	108,68
377.2015	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,4	0,1	15,06	60,66
	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	97,5
	Итого:		18,75	16,64	19,32	360,28
5 день						

202.2015	Макароны отварные	150	5,36	0,56	0,86	157,47
229.2015	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00
377.2015	Чай с лимоном	200/10/15	0,44	0,1	15,22	61,42
	Хлеб, батон	50/40	5,3	1,18	8,89	139,42
	Итого:		17,22	2,65	27,51	400,31
6 день						
128.2015	Пюре картофельное	200	3,18	6,46	18,28	165,98
268.2015	Котлеты, биточки, шницели	70	9,94	7,98	9,1	111,28
376.2015	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,06	60,66
	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	97,5
	Итого:		17,62	15,24	43,09	435,42
7 день						
142.2015	Картофель тушеный	150	3,26	9,14	22,64	189,14
243.2015	Сосиски, сардельки отварные	50	5,5	11,95	0,2	130
379.2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	132,0
	Хлеб, батон	50/40	5,3	1,18	8,89	139,42
	Итого:		14,1	22,27	56,49	590,56
8 день						
67.2015	Винегрет овощной	100	0,81	10,01	5,37	114,61
403.2015	Оладьи	150	10,47	3,27	55,64	293,85
377.2015	Чай с лимоном	200/10/15	0,44	0,1	15,22	61,42
	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	97,5
	Итого:		15,82	14,08	76,88	567,38
9 день						
175.2015	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,32	8,96	34,08	241,6
3.2015	Бутерброд с сыром	60/30/10	11,12	17,96	0,8	295,43
383.2015	Какао на молоке сгущенном	200/15	3,5	3,4	22,3	130

	Итого:		20,94	30,32	57,18	667,03
10 день						
204.2015	Макароны отварные с сыром	200/20	12,38	13,34	30,28	290,66
382.2015	Какао на молоке	200/15	3,5	3,4	22,3	130
	Печенье	40	3	-	29,96	166,84
	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	97,5
	Итого:		22,98	17,44	83,19	685