

Согласовано:

Начальник территориального
отдела управления федеральной
службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и
благополучия человека
по Пензенской области
в Каменском, Пачелмском,
Белинском и Башмаковском
районах

Т.Н. Кузнецова
2018г.



Утверждаю:

Директор муниципального общеобразовательного
учреждения «Средней общеобразовательной школы
с. Студенки Белинского района Пензенской области им. А.И. Бородина»



Н.А. Кандрин
2018г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района Пензенской области
им. А.И. Бородина»

2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(1 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,08	10,2	6,23	121,4
Суп картофельный с вермешелью	200	2,7	2,7	23,8	124,5
Гречка отварная	100	0,38	64,16	0,62	581,38
Сосиска	50	5,4	11,7	0,8	130,3
Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,49
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		39,97	94,5	168,86	1664,48

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(5 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87
Рассольник ленинградский	100	0,34	0,64	1,95	9,12
Макароны отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51
Котлета рубленая из птицы	75	11,64	13,14	13,46	223
Бутерброд с маслом	100	1,1	9	6,8	115
Кисель	200	0	0	9,8	40
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		36.58	36	242,69	1263,9

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(3 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат витаминовый	100	8,29	6,8	24,73	198,93
Суп картофельный с клецками	100	0,14	1,08	0,78	13,24
Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47
Котлеты рыбные	80	6,83	3,81	24,8	99,75
Бутерброд с повидлом	50	2,51	0,04	3,93	28,88
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		38,34	30,11	229,4	1149,38

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(4 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат из квашеной капусты	100	1,6	3,65	6,32	67,43
Суп из овощей	100	16,75	1,4	38,94	225,69
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,38	5,21	12,93	112,47
Зефир	100	1	0	81,5	310
Компот из сушеных ягод	200	15,2	0,24	40,06	158,50
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		47,83	14,37	239,45	1188,49

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(2 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52
Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,1	5,6	10,9	110
Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	120,64
Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		51,77	39,66	157,77	1115,67

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(6 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	87,41
Рассольник домашний	250	4,7	6,5	18,0	147,0
Плов	150	14,14	11,70	13,97	321,21
Печенье витаминизированное	100	20,5	11,5	66	470
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		53,1	41,19	187,98	1458,71

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(7 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1,03	7,13	2,19	76,81
Борщ украинский	250	4,3	4,6	15	138
Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,90	40,77
Куры отварные	60	10,9	11	0,4	144,6
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		46,64	45,94	176,03	1234,64

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(8 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	100	1,1	7,15	4,5	88,69
Суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,7	23,8	124,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,82	3,62	30	175,87
Бутерброд с маслом	100	1,1	9	6,8	115
Кисель	200	0	0	9,8	40
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		20,62	26,07	134,6	858,46

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(9 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
Суп пюре гороховый	200	2,6	0,9	8,7	48
Макароны отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51
Гуляш из курицы	80	4,5	5,7	1,85	123,6
Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,49
Компот из сушеных ягод	200	15,2	0,24	40,06	158,50
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		58,23	30,93	246,54	1445,76

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(10 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат из кукурузы с луком репчатым	60	3,66	5,43	21,38	148,5
Рассольник домашний	250	4,7	6,5	18,0	147,0
Плов из отварной птицы	210	37,2	44,33	41,05	747,09
Бутерброд с джемом и повидлом	50	2,51	0,04	3,93	28,88
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		62,48	61,04	151,77	1443,32

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(11 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	0,98	7,13	3,8	94,3
Борщ украинский	250	4,3	4,6	15	138
Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	120,64
Колбаса вареная отварная	55	17,2	15,6	0,2	209
Вафли	100	2,93	3,33	77,5	354,17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		38	38,3	199,62	1344,3

Повар:

Н. А. Оськина

**Примерное меню МОУ «СОШ с.Студенки Белинского район
Пензенской области им. А.И.Бородина»
(12 день)**

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8.4	30,09	234,73
Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,4	142,94
Рагу овощное	100	2,5	3,39	9,63	84,21
Шницели рыбные	80	6,83	3,81	24,8	99,75
Бутерброд с маслом	100	1,1	9	6,8	115
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб	120	9,9	3,6	59,7	314,4
Итого		37,91	41,17	162,13	1109,72

Повар:

Н. А. Оськина

