

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ежинская основная общеобразовательная школа

636940 Томская область, Первомайский район
село Ежи, ул. Школьная 7,
E- mail: shkolaeji@mail.ru
Телефон 32-1-98

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела
управления
Роспотребнадзора по Томской области
В Асиновском районе
Главный специалист РОСПОТРЕБНАДЗОРА
Е.П. Лабунец

« 3 » августа 2020г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Ежинской ООШ
Елесов Е.Н.
« 3 » августа 2020г.



**МЕНЮ на 10 дней
для питания школьников
на 2020-2021 учебный год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1день обед													
№94	Рассольник	250/300	1.7	5.1	11.3	106	9.2	33.5	-		112	216.5	84.3	3.6
№171	Гречка рассыпчатая	200	11,87	5,47	56,12	309,15	0.27	-	-	-	19,47	280,0	186,67	6,67
№246	Гуляш из гов	100	13.36	14.08	3.27	164	0.01	1.2	-		23.6	117.03	20.27	2.00
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№376	Чай с сахаром	200/15/	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-		14.2	4.4	2.4	0.49
№422	Булочка ванильная	100	7.90	8.12	44.48	283	1.14	-	14.0		22.4	76.6	28.4	1.40

						1064,43								
	2день обед													
№103	Суп с лапшой	250/50	2.69	2.84	17.46	118.25	1.43	8.25	-		29.2	67.58	27.27	1.125
№259	Жаркое по дом	200	18,1	19,1	17,56	337,14	0.20	6.9	-		31.50	215.75	45.48	4.86
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№382	Какао с молок	200	4.07	3.54	17.57	118.6	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	21.34	0.48
№424	Булочка домаш	100	7.28	12.52	43.92	318	0.12	-	4.0		19.8	70.0	27.4	1.30
						1032,27								
	Здень обед													
№82	борщ	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	10.67	-		49.72	54.6	26.12	1.22
№304	Рис отварной	200	4.87	7.12	48.91	279.60	0.037	-	-		1.82	81.26	21.78	0.702
№492	Котлета рыбная	100	12.28	11.52	3.51	167	0.04	2.02	56.1		42.27	100.6	15.1	1.24
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№349	Компот из сух	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.726	-		32.48	23.44	17.46	0.698
№406	Пирог с карт и луком	100	6.19	6.7	36.69	232	0.12	0.91	16.10		22.79	75.1	26.77	1.28
						1055,43								
	4день обед													
№108	Суп с клецками	250/50	3.56	4.59	18.79	144.25	0.105	5.75	21.05		33.40	72.22	25.35	1.17
№291	Плов	200	13.71	8.85	27.8	305,33	0.1	4.52	14.6		34.76	131.5	40.53	1.48
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.0	60	-	0.03	-		11.1	2.8	1.4	0.28

№406	Пирог с повидлом	100	5.46	4.99	56.53	293	0.09	0.05	16.1		19.85	55.93	20.38	1.39
						942,86								
	5день обед													
№106	Суп из рыб.конс.	250	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-		24.17	71.1	29.35	1.1
№202	макароны	200	7.54	0.89	42.56	208.4	0.38	-	-		74.61	247.785	57.46	5.68
№246	Гуляш из гов	100	13.36	14.08	3.27	164	0.01	1.2	-		23.6	117.03	20.27	2.00
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№359	кисель	200	0.31	-	39.4	160	0.012	2.4	-		22.46	18.5	7.32	0.19
№453	Пряник	100	6.47	8.20	68.31	373	0.09	0.01	56.0		17.1	60.7	20.6	1.22
						991,68								
	бдень обед													
№92	Щи из кв.кап	250	1.63	4.92	6.27	200	0.047	11.08	-		47.32	44.27	20.42	0.775
№302	перловка	200	5.94	5.78	42.35	244.80	0.05	-	-		25.70	206.54	25.32	1.54
№279	Тефтели с соус	100/10	7.46	8.29	9.44	142	0.05	0.41	33		23.65	83.14	16.5	0.68
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№376	Чай с сахаром	200/15	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-		14.2	4.4	2.4	0.49
№456	Коржик молоч	75	4.89	8.43	47.68	286	0.08	0.05	8.0		19.2	48.5	17.8	0.85
						1075,08								
	7день обед													
№85	Свекольник	250/50	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68	-		49.73	54.6	26.12	1.22
№312	Пюре картоф	200	4.08	8.0	27.25	183	0.24	24.21	-		49.30	115.46	37	1.34

№232	Рыба с маслом	160	11.24	11.45	24.35	245	0.102	0.14	38.3		61.35	179.72	36.08	1.76
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№349	Компот из сух	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.726	-		32.48	23.44	17.46	0.698
№442	Булочка к чаю	100	15.74	3.50	38.86	250	0.18	0.54	24.0		280.8	264.20	63.20	1.52
						1054,83								
	8день обед													
№119	Суп горох	250,50	7.8	48.02	15.94	552.25	0.30	1	-		53.02	95.42	37.02	2.67
№304	Рис отварной	200	4.87	7.12	48.91	279.60	0.037	-	-		1.82	81.26	21.78	0.702
№331	Курица туш в соусе	100	12.28	11.52	3.51	167	0.04	2.02	56.1		42.27	100.6	15.1	1.24
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№376	Чай с сахаром	200/15	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-		14.2	4.4	2.4	0.49
						1174,30								
	9день обед													
№101	Суп картоф скрупой	250/50	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	-		26.7	55.98	22.77	0.875
№171	Гречка рассыпчатая	200	11,87	5,47	56,12	309,15	0.27	-	-	-	19,47	280,0	186,67	6,67
№268	Котлета из говяд с маслом	100	15,8	24	24,1	340	0.08	0.3	22.4		41,20	35,1	28,1	2,4
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№406	Пирог мясо+рис	100	10	4	36	230	0.1	0,1	10.0		20.3	80.9	29,1	1,2
№349	Компот из сух	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.726	-		32.48	23.44	17.46	0.698

						12379,98								
	10день обед													
№103	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.46	118.25	0.11	8.25	-		29.2	67.58	27.28	1.13
№306	Горошница	200	18.20	6.87	41.32	299.80	0.41	-	28		123.86	307.14	99.81	6.28
№252	Сосиски отварные с соусом молчно-томатным	100/20	10	26	5	320	0,04	0.06	60.1		40.54	100.63	16.97	2.01
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№359	кисель	200	0.31	-	39.4	160	0.012	2.4	-		22.46	18.5	7.32	0.19
№424	Булочка домашняя	100	4.24	8.71	29.39	192	0.07	0.07	18.0		18.6	52.1	17.1	0.91
						1230,33								

Меню составлено на основе Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ДеЛи принт, 2011г.