

Утверждаю:
И.о. директора ГБОУ СОШ
им. В.С.Чекмасова с.Большое
Микушкино муниципального района
Иса克林ский Самарской области
с.Большое Микушкино / И.М.В.Игнатъева /
20 20 г.

Согласовано
Председатель ПК
ГБОУ СОШ им. В.С.
Чекмасова с.Б-Ми-
кушкино,
Ураваев / Савельев /

Согласовано:
Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской
области в Сергиевском районе

« » / Астафьева Л.Ф. /
« » 20 г.

Примерное десятидневное меню
для учащихся
ГБОУ СОШ им.В.С.Чекмасова с.Большое Микушкино
муниципального района Иса克林ский Самарской области
сезон: осенне-зимний

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьник

	Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Пищевая ценность
			белк и	жи ры	углевод ы	
ПОНЕДЕЛЬНИК	1.Каша Дружба	0,20 0	6,00	10,8 5	42,95	265,0
	2. сыр порционно	0,01 5	4,64	5,91	0	76,00
	3.чай	0,20 0	0,07	0,02	15,00	60,00
	4.хлеб	0,03 0	6.32	0.08 0	38.60	148,00
	Итого:			11,0 3	6.73	53,60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьник

	Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Пищевая ценность
			белк и	жи ры	углевод ы	
вторник	Суп с рыбными консервами и зеленью	0,27 0	6,46	87	22,59	195,18
	Компот из св.яблок	0,20 0	0,16	0,16	27,88	113,6
	Хлеб	0,05 0	3,85	1,2	26,7	133
	вафли	0,04 0	3,20	2,8	81,1	2782
	Итого:			13,6 7	12,8 7	158,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьник

	Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Пищевая ценность
			белк и	жи ры	углевод ы	
среда	Отварная гречка	0.15 0	8,55	9,55	39,86	264,0
	Котлета	0,05 0	8.05	9,19	8.60	165,0
	Кисель	0,20 0	0	0	14,00	53,00
	хлеб	0.03 0	3.16	0.40	19,30	74,00
	Итого:			20,0 6	19,1 4	81,76

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Пищевая ценность
			белки	жиры	углеводы	
четверг	Плов с курицей	0.050 /0,15 0	16,8 8	8,33	34,17	404,00
	Чай	0.200	0.07	0.02	15,00	60,00
	Фрукты (яблоки)	0,150	0,60	0,60	14,70	69,00
	хлеб	0,030	3.16	0,40	19,30	74,00
	Итого:		20.7 1	9.35	83,17	607,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Пищевая ценность
			белки	жиры	углеводы	
вспинг	Отварные макароны	0,150	5.50	4,50	28.58	205,00
	Сосиска с соусом	0.050	47,7	11.7	0.050	146,00
	Компот из свеж.яблок	0,200	0,16	0,16	27,88	113,6
	хлеб	0.030	3,16	0,40	19,30	74,00
	Итого:			13,5	16,7	76,26
			2	6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: школьник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Пищевая ценность
			белки	жиры	углеводы	
понедельник	Каша рисовая	0,200	6,00	10,85	42,95	2467.0
	Чай	0,200	0.07	0.02	15.00	60,0
	хлеб	0.030	3,16	0.40	19,30	74,,0
	Итого:		9,23	11,27	77.25	401,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: школьник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Пищевая ценность
			белки	жиры	углеводы	
вторник	Борщ с капустой и мясом	0,250	5,08	6,71	12,85	132,77
	Хлеб	0,050	3,85	1,2	26,7	133,0
	сок	0,200	1	0	20,2	84,8
	Итого:		9,93	7,91	59,75	350,50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: школьник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Пищевая ценность
			белки	жиры	углеводы	
среда	Салат из капусты и моркови	0,050	0,66	1,62	0,22	49,00
	Жаркое с курицей	0,150	16,44	20,00	31,00	331,0
	Компот	0,200	0,66	0,09	32,01	127,0
	хлеб	0,030	3,16	0,40	19,30	74,0
	Итого:		20,92	22,11	82,53	581,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: школьник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Пищевая ценность
			белки	жиры	углеводы	
четверг	Отварной рис	0,150	3,65	6,29	36,38	224,0
	Биточки	0,050	8,05	9,19	8,60	164,0
	Чай	0,200	0,07	0,02	15,00	600,0
	хлеб	0,030	6,12	0,80	38,60	148,0
	Итого:		18,09	16,30	95,58	596,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: школьник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Пищевая ценность
			белки	жиры	углеводы	
П Л И Н Г Л Ы	Суп картоф. с клецками	0,250	5,8	8,3	18,8	173,1
	Компот	0,200	0,16	0,16	27,88	113,6
	Винегрет	0,050	0,7	5,02	3,64	62,54
	хлеб	0,050	3,85	1,2	26,7	133,0
	Итого:			10,5	14,68	77,0