
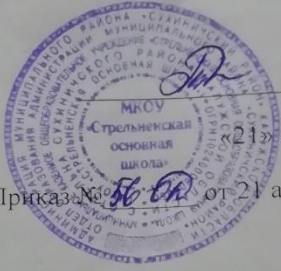


Согласовано	Утверждаю
<i>За</i> Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Калужской области в Бабынинском, Козельском, Сухиничском, Перемышльском, Мошовеком районах	Директор школы
 В.И. Брындин	 Т.П. Колган
2020 год	«21» августа 2020 год Приказ № <i>36.01</i> от 21 августа 2020 года

**Примерное циклическое меню  
завтраков обучающихся 5-9 классов  
МКОУ «Стрельненская основная школа»  
на 2020/2021 учебный год**

**Примерное меню  
для организации питания обучающихся школьного возраста  
в МКОУ « Стрельненская основная школа»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
понедельник	Суп с бобовыми с мясом птицы	250\15	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№36
	Макаронные изделия отварные.	100	3,65	3,32	23,25	141	0	№753
	Гуляш	40/40	6	7,6	2,47	164,8	0	№572
	Закуска (салат из св. помидоров с луком)	100	1,09	6,16	3,47	73,7	2,49	№14
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	44,3	189	0,36	№241
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
вторник	Суп «Харчо» с мясом птицы	250\13	4,97	6,19	21,3	152,84	6	№101
	Гречка отварная	100	3,17	9,39	17,03	108,48	0	№5
	Печень в соусе	100	12,85	6,02	7,14	135,84	7,71	№ 16
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№ 228
	Закуска (салат из белокочанной капусты)	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
среда	Борщ из свежей капусты с картофелем мясной	25\250	2,58	7,82	9,12	114,35		№197
	Плов из мяса птицы	210	10	9,24	16,73	190,00	0	№12
	Закуска (салат из свежих огурцов и помидоров)	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	№15
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
четверг.	Суп молочный с крупой (пшено).	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№43
	Картофельное пюре	100	2,76	3,73	14,7	104	14	№759
	Сосиска отварная	53	8,00	11,00	0,06	123	0	№572
	Закуска (салат из картофеля с огурцом)	100	1,7	4,31	12,69	96,4	18,7	№23
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№ 1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
пятница	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250\13	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№38
	Макаронные изделия отварные.	100	3,65	3,32	23,25	141	0	№753
	Гуляш	40/40	6	7,6	2,47	164,8	0	№572
	Закуска (салат из белокочанной капусты)	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№ 1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
понедельник	Суп с бобовыми с мясом птицы	250\15	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№36
	Картофельное пюре	100	2,76	3,73	14,7	104	14	№759
	Котлета мясная	122	7,85	0,05	7,89	123	0,08	№658
	Закуска (салат из св. помидоров с луком)	100	1,09	6,16	3,47	73,7	2,49	№14

	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
вторник	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250\13	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№38
	Гречка отварная	100	3,17	9,39	17,03	108,48	0	№5
	Печень в соусе	100	12,85	6,02	7,14	135,84	7,71	№ 16
	Закуска (салат из белокочанной капусты)	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
среда	Борщ из свежей капусты с картофелем мясной	25\250	2,58	7,82	9,12	114,35		№197
	Плов из мяса птицы	210	10	9,24	16,73	190,00	0	№12
	Закуска (салат из свежих огурцов и помидоров)	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	№15
	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
четверг	Щи из свежей капусты с картофелем мясные	25\250	2,58	7,82	9,12	114,35		№197
	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152	0	№747
	Рыба отварная	95	16,9	0,8	0	75	0,6	№1\7
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№228
	Закуска (салат из картофеля с огурцом)	100	1,7	4,31	12,69	96,4	18,7	№23
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
пятница	Суп молочный с крупой (рис)	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№43
	Макаронные изделия отварные.	100	3,65	3,32	23,25	141	0	№753
	Котлета мясная	122	7,85	0,05	7,89	123	0,08	№658
	Закуска (салат из белокочанной капусты)	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
понедельник	Суп с бобовыми с мясом птицы	250\15	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№36
	Картофельное пюре	100	2,76	3,73	14,7	104	14	№759
	Котлета мясная	122	7,85	0,05	7,89	123	0,08	№658
	Закуска (салат из св. помидоров с луком)	100	1,09	6,16	3,47	73,7	2,49	№14
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
вторник	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250\13	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№38
	Гречка отварная	100	3,17	9,39	17,03	108,48	0	№5
	Печень в соусе	100	12,85	6,02	7,14	135,84	7,71	№ 16
	Закуска (салат из белокочанной капусты)	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
среда	Борщ из свежей капусты с картофелем мясной	25\250	2,58	7,82	9,12	114,35		№197
	Плов из мяса птицы	210	10	9,24	16,73	190,00	0	№12

	Закуска (салат из свежих огурцов и помидоров)	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	№15
	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
четверг	Щи из свежей капусты с картофелем мясные	25\250	2,58	7,82	9,12	114,35		№197
	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152	0	№747
	Рыба отварная	95	16,9	0,8	0	75	0,6	№1\7
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№228
	Закуска (салат из картофеля с огурцом)	100	1,7	4,31	12,69	96,4	18,7	№23
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148