

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТЕПАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

636516, Россия, Томская область, Верхнекетский район,
пос. Степановка, пер. Аптечный, дом 5
тел./факс: (8-382) 58-25-1-66;
E-mail: stepanovsa@mail.ru



Литература: Сборник рецептов на
продукцию
для обучающихся во всех образовательных
учреждениях.
Цели плюс 2017

Утверждаю
директор школы
приказ № 111

Примерное меню
горячих школьных обедов

Бесплатники с 5-11 кл 100 руб многодетные

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в рублях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 ДЕНЬ															
309	Макароны отварные	150	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30	11-00
288	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	46-00
389	Сок фруктовый	200	3,06	2,7	38,3	60	0,02	4,00	0,00	0,20	3,40	2,20	3,00	0,18	33-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,72	12,90	52,20	19,90	3,35	10-00
2 ДЕНЬ															
302	Каша гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	11-00
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	10,7	9,6	8,4	165	0,005	0,03	-	-	29,01	93,17	21,64	0,93	52-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	12,90	52,20	19,90	3,3	5-00
	Снежок	200	3,06	2,7	38,3	60	0,02	4,00	0,00	0,20	3,40	2,20	3,00	0,18	37-00

3 ДЕНЬ															
		100	2,4	1,2	14,4	80									35-00
259	Йогурт 1,2% жирности Жаркое по-домашнему	200	16,20	18,09	16,58	383	29,50	9,58	4,63	2,44	5,70	14,14	1,72	51,8	46-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,78	12,90	52,20	19,90	3,3		5-00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	32,48	23,44	17,46	0,69		10-00

4 ДЕНЬ

288			90	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-				1,23	46-00
304	Курица отварная Рис отварной	150	3,16	4,78	31,80	181,79	0,02	0	0	0	0	1,18	52,83	14,16			0,45	11-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,72	12,90	52,20	19,90	3,35				4-00
389	Сок фруктовый	200	0,53	0	9,47	60,00	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,29				30-00

СДЕНЬ

289	Макароны отварные с сыром	150	4,18	14,10	28,14	260	0,05	0,14	72,0	0	184,5	126,30	12,7	0,77	30-00
279	Тефтель	90	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27	52-00
	Напиток Виташка	200	0,098	0,1	23,78	115	0,002	1,2	0	0	11,68	5,98	1,54	0,044	20-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	1,65	5-00

6 ДЕНЬ

ПР		50	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0	155,0	118,75	18,75	0,13	32-00
440	Пирожное бисквитное	50													
	Каша перловая с овощами	150	2,97	4,77	25,5	130,7	0,05	1,5	0	0	19,1	98	17,5	0,71	14-00
173	Котлета	90	12,7	14,8	10,6	230	0,04	0,11	-	-	24,37	-	20,19	1,42	52-00
376	Чай с сахаром	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	2-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,72	12,90	52,20	19,90	3,35	5-00

7 ДЕНЬ

304	Рис отварной	150	3,16	4,78	31,8	181,79	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4.4	11-00
255	Биточки рыбные запеченные	100	13,3	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,52	-	53,38	183,5	30,00	0.74	54,00
ПР	Хлеб пшеничный	30					150	3,63	4,00	5,00	181,00	52,20	19,90	3,35	5-00
9	Сок фруктовый	200	0,20	0,24	12,49	70,14	60	4,74	0,60	28,98	140,28	26,10	9,90	0,33	30-00

8 ДЕНЬ

ГР		100	1,3	-	0,65	251	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34-00
312	Мандарин Пюре картофельное	150	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30			26-00

288	Курица отварная	90	22,26	14,71	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	1,23	46-00
	Напиток Витوشка	200	0,098	0,1	23,78	115	0,002	1,8	0	0	11,68	5,98	0,044	20-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,72	12,90	52,20	19,90	5-00
9 ДЕНЬ														
352	Гуляш	100												50-00
44/3	Каша гречневая	150	8,6	1,1	10,8	87,4	4,9	1,3	11	2,4	1,1	13	15	11-00
													9,1	
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,002	4	0	0	14	14	8	30-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,72	12,90	52,20	19,90	10-00
10 ДЕНЬ														
309	Макароны отварные	150	3,16	4,78	31,80	181,79	0,02	0	0	0	1,18	52,83	14,16	11-00
259	Гуляш из курицы	100	16,48	2,56	2,64	99,76								50-00
ПР	Пирожное	50												32-00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	60	0	0,03	0	0	11,0	2,8	1,4	2-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,72	12,90	52,20	19,90	3-00