

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора МБОУ «СОШ № 50»



Е.А. Яшук

«01» сентября 2020г

10-ти дневное меню

Для организации питания детей ОВЗ (обед) в школьной столовой МБОУ «СОШ № 50» ПГО.

МБОУ СОШ № 50

ние 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа № 50 -2

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Обед														
149	Суп картофельный с мясными	250	9	10	11	172					38	123	19	1
58	Рис отварной с	180	4	7	31	227			4		8	74	27	1
102	Печень по-строгановски	100	14	6	4	122			6		28	205	20	5
150	Салат "Летний"	100	1	6	3	73					21	20	9	1
420	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157					14	52	20	1
421	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60								
122	Компот из сухофруктов	200	1		27	108					41	29	23	1
Итого за Обед			37	32	133	919			10		150	503	118	10

МБОУ СОШ № 50

1 1 4,1

ние 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа № 50 -2

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Обед														
###	Суп гороховый с мясом	300	17	8	29	259					38	123	19	1
94	Жаркое по-домашнему	280	13	15	27	342					36	213	58	3
167	Салат из квашенной	100	1	5	7	79					44	33	15	1
123	Компот из	200			17	70					8	7	6	
420	Хлеб пшеничный	65	5	2	32	170					15	57	21	1
421	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60								
Итого за Обед			39	31	139	980					141	433	119	6

1 1 4

МБОУ СОШ № 50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа № 50 -2

День: среда

Неделя: 1

ние 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон:

Возраст: 12-18

Обед														
43	Суп с клецками на курином бульоне	250	6	2	21	143					44	384	40	1
99	Котлета мясная	100	15	6	5	125					14	126	21	1
65	Каша гречневая	180	10	9	49	324					17	243	162	5
20	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	100	1	7	5	89					16	30	18	1
420	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157					14	52	20	1
421	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60								
124	Компот из свежих фруктов	200			18	70					3	2	2	
Итого за Обед			40	27	155	968					108	837	263	9
			1	1	4,2									

МБОУ СОШ № 50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа № 50 -2

День: четверг

Неделя: 1

ние 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон:

Возраст: 12-18

Обед														
44	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300	7	6	13	137			2		64	118	46	2
165	Рыба запеченная в сметанном соусе	110	12	9	2	138					52	16	26	2
54	Картофель отварной	230	4	6	25	221					21	121	45	2
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	2	7	5	91					47	34	19	1
420	Хлеб пшеничный	65	5	2	32	170					15	57	21	1
421	Хлеб ржаной	65	4	1	29	65								
122	Компот из сухофруктов	200	1		27	108								
Итого за Обед			35	31	133	930			2		41	29	23	1
			1	1	4									

МБОУ СОШ № 50

ние 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа № 50 -2

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Обед														
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	280	10	9	23	215			2		63	180	44	2
106	Тефтели мясо-крупяные	180	17	21	18	329					93	279	47	2
17	Салат летний с растительным маслом	100	1	8	3	77					31	42	16	1
420	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157					14	52	20	1
421	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60					8	7	6	
123	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70								
Итого за Обед			36	40	118	908			2		209	560	133	6

МБОУ СОШ № 50

1 1 4,1

ние 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа № 50 -2

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

Обед														
179	Суп гречневый с	300	7	8	19	178			1		20	60	25	1
75	Вермишель с маслом	200	8	8	42	276					8	50	11	1
103	Печень, тушеная в сметане	120	19	8	3	151			8		34	256	18	6
118	Кисель витаминизированный	200			20	80	1		1		9		2	
420	Хлеб пшеничный	53	4	2	26	139					12	46	17	1
421	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60								
###	Помидор свежий	100	1		4	24								
Итого за Обед			42	27	141	908	1		10		83	412	73	9

1 1 4

МБОУ СОШ № 50

ние 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа № 50 -2

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Обед														
29	Борщ сибирский со сметаной	250	14	11	18	224					48	153	24	1
152	Шницель рыбный	100	19	8	13	197					74	61	45	3
56	Пюре картофельное	180	4	6	10	149					66	98	28	1
###	Салат из моркови, огурцов, зеленого горошка с растительным маслом	100	1	5	4	66			2		24	37	16	1
118	Кисель витаминизированный	200			20	80	↑		1		9		2	
420	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157					14	52	20	1
421	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60								
Итого за Обед			46	33	122	933	1		3		235	401	135	7

МБОУ СОШ № 50

1 1 4,2

ние 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа № 50 -2

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Обед														
39	Суп овощной на	250	4	1	10	77					41	382	43	1
65	Каша гречневая	180	10	9	49	324					17	243	162	5
107	Фрикадельки мясные	100	15	11	6	188					9	149	18	2
2	Винегрет с растительным маслом	100	2	5	8	92					27	47	22	1
123	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70					8	7	6	
420	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157					14	52	20	1
421	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60								
Итого за Обед			39	29	147	968					116	880	271	10

1 1 4

МБОУ СОШ № 50

ние 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа № 50 -2

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Обед														
42	Суп сайровый	300	6		25	171			2		25	78	31	1
###	Сборная солянка с	280	15	18	25	324			2		93	286	68	2
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым лукком с р/м	100	1	7	4	94					18	34	16	1
420	Хлеб пшеничный	70	5	2	35	183					16	61	23	1
421	Хлеб ржаной	70	4	1	31	70								
122	Компот из сухофруктов	200	1		27	108					41	29	23	1
Итого за Обед			32	28	147	950			4		193	488	161	6

МБОУ СОШ № 50

1 1 4

ние 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа № 50 -2

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Обед														
184	Суп по приморски с мясом и со сметаной	300	10	8	26	218			2		63	197	56	2
93	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	120	13	12	6	186			2		89	221	40	1
173	Рис отварной	180	3	7	31	202					12	44	9	1
###	Помидор свежий	100	1		4	24								
420	Хлеб пшеничный	55	4	2	27	144					13	48	18	1
421	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60								
124	Компот из свежих фруктов	200			18	70					3	2	2	
Итого за Обед			34	30	139	904			4		180	512	125	5

Составил _____

Администратор
м.п.