



СОГЛАСОВАНО:
НАЧАЛЬНИК ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОТДЕЛА
УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА СК в
ИПАТОВСКОМ РАЙОНЕ

Ю.А.Сенатенко
«26.12» 2020г.

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ:
И.Н.Ромашева
МКОУ
СОШ №16
с. Малый
Барханчак
д/п Малый Барханчак
2020г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ.

Горячие завтраки для 1-4 классов.
МКОУ СОШ № 16 аул Малый Барханчак.

2020-2021 учебный год. аул Малый Барханчак.

День 1		
268/269	Котлета мясная	80
	Капуста тушеная	60
203	Макароны отварные с маслом	150
349/	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	30
День 2		
182/181	Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10	200
426	Булочка с повидлом обсыпная	65
15	Сыр (порциями)	30
	сыр Российский	32
376	Чай с сахаром 200/15	200
	Хлеб пшеничный	30
День 3		
291	Плов из мяса птицы	200
136	Морковь, припущенная	60
349/355	Компот из смеси сухофруктов или	200
	кисель из кураги	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	20
День 4		

229	Рыба тушеная в томате с овощами	100
312	Пюре картофельное	150
70	Овощи солёные	60
71	или свежие (нарезка)	60
401	Оладьи с повидлом или джемом или сгущенным молоком	100/20
	или ватрушка с творогом	100
377	Чай с лимоном 200/15/7 или сок	200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	20
День 5		
260/256	Гуляш	80
302	Каша рассыпчатая ячневая	150
70/131	Овощи соленые: огурец или помидор (нарезка)	60/60
131	Горошек зеленый консервированный	92,4
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком или чай	200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	20
День 6		
268	Биточки мясные	80
143	Рагу из овощей	150
47	Салат из квашенной капусты	60
380/383	чай или какао с молоком сгущенным	

376	Чай с сахаром 200/15	200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	30
3	Бутерброд с сыром	5/15/30
День 7		
182/181	Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10	200
409/470	Пирожок печеный с повидлом или с яблоком или оладьи из творога с повидлом (молоком сгущенным) или	100
225	Оладьи из творога	100/20
377	Чай с лимоном 200/15/7 или сок	200
	Хлеб пшеничный	30
	Фрукты или сок	100/200
День 8		
295	Котлета, рубленая из мяса птицы	80
73	Икра кабачковая или икра свекольная	60
302	Каша рассыпчатая гречневая	150
349	Компот из смеси сухофруктов или сок	
	Хлеб пшеничный	30

	Хлеб ржаной	30
День 9		
259	Жаркое по-домашнему	175
71 /47	Овощи свежие (нарезка) или	60/60
	салат из квашенной капусты	
349/355	Компот из смеси сухофруктов или кисель из кураги	200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	20
День 10		
279\331	Тефтели мясные	70/50
	Соус сметанный с томатом	50
312	Пюре картофельное	150
70	Овощи солёные	60
71	или свежие (нарезка) или	60
76	Сельдь с луком	100
377	Чай с лимоном 200/15/7 или сок	200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	30

СРЕДНИЙ КАЛЛОРАЖ ЗА ДЕНЬ СОСТАВЛЯЕТ: 780,6/788,96

ВСЕГО СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У ~1:1:4 28,01:31,09:101,13