



Утверждаю:
Директор МБОУ «Колпаковская СОШ»

А.Н. Зырянкин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ «КОЛПАКОВСКАЯ СОШ»
НА 2020-2021 гг.
для обучающихся 1-11 классов.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход		белки	жиры	углеводы	к\к	С	В2	В1	Ca	Fe
		1-4 класс	5-11 класс									
	1 неделя											
	<u>Понедельник</u>											
	Рассольник со сметаной	250/10	250/10	2,5	14,99	5,32	161,0	1,7	0,3	0,1	24,5	4,6
476	Рыба(филе)припущенная	75	75	29,7	8,0	2,9	128,8	0,1		0,1	92,9	0,2
715	Овощное рагу	100	100	3,2	2,11	13,3	58,15	2,55			20,9	0,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	10,6	1,3	67,7	331,0					
942	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,1			12,9	0,6
	Булочка домашняя	100	100	4,37	7,07	36,8	228,2		0,1		29,7	0,52
	<u>Вторник</u>											
	Салат со свежей капустой	100	100	1,26	14,99	5,32	161,0	1,7	0,3	0,1	79,5	0,5
206	Суп гороховый со сметаной	250\10	250\10	6,0	9,99	9,17	132,0	1,9	0,3	0,1	27,1	0,3
590	Кура отварная	75	75	21,0	14,0	5,2	22,9	0,4		0,1	13,6	0,9
299	Пюре картофельное	100	100	4,5	6,1	29,0	186,0	1,7			27,1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	10,6	1,3	67,7	331,0					
883	Кисель с аскорбиновой кислотой	200	200			19,6	80,0	30,0	0,6	0,6	9,0	
	<u>Среда</u>											
24\1	Жаркое по домашнему с курицей	70/150	70/150	22,54	17,33	22,13	334,08	0,3		0,1	27	0,3

	витаминизированный											
359	Кисель с аскорбиновой кислотой	200	200	1,55	-	197	800	22,20	0,12	0,06	112,3	0,96
424	Булочка домашняя	100	100	7,28	12,52	43,92	318	-	0,06	0,12	19,8	1,30
	Вторник											
40	Салат из разных овощей	100	100	27,35	70,66	95,52	1127	83,65	0,92	0,91	195,55	9,0
103	Суп картофельный с макаронными изд	250\10	250\10	10,75	11,35	69,82	437	33,0	0,25	0,45	116,8	4,5
304	Рис припущенный	100\5	100\5	24,34	35,83	244,56	1398	-	0,13	0,17	9,1	3,51
230	Рыба филе припущенная	105	105	7,64	7,40	2,2	106	0,78	0,6	0,06	21,46	0,42
375	Чай с сахаром с аскорбиновой кислотой	200	200	2,0	0,51	0,40	14	1,0	0,10	0,01	98,1	8,20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60									
	Среда											
45	Салат из белокочанной капусты	100	100	13,2	32,49	64,6	604	170,98	0,38	0,22	288	4,95
96	Рассольник со сметаной	250/10	250/10	8,07	20,36	47,92	429	33,5	0,23	0,37	116,6	3,7
268	Биточки мясные	80	80	8,25	12,1	7,16	172	0,17	0,08	0,04	21,57	1,4
128	Пюре картофельное	105	105	2,17	6,41	12,59	121	12,46	0,08	0,1	29,16	0,72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60									
349	Компот из сухофруктов	200	200	3,31	0,45	160,07	664	3,63	0,12	0,08	162,4	3,49
	Четверг											
16	Суп с рыбной консервой	250	250	10,09	4,98	18,0	157,2	7,4	0,1	0,1	57,6	0,9
288	Кура отварная	105	105	11,73	12,91	0,25	164	11,75	0,08	0,02	28	0,91
143	Овощное рагу	105	105	1,77	10,99	8,6	142	12,51	0,06	0,06	37,16	0,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60									
110	Ватрушка с повидлом	100	100	4,61	2,74	14,59	101	0,02	0,06	0,04	25,4	0,45
375	Чай с сахаром	200	200	2,0	0,51	0,40	14	1,0	0,10	0,01	98,1	8,20
	Пятница											
102	Суп гороховый со сметаной	250\10	250\10	21,96	21,08	66,14	593	23,3	0,29	0,91	107,7	8,2

203	Макароны отварные	105	105	3,82	4,05	21,32	137	-	0,02	0,04	8,5	0,57
243	Сосиска отварная	55	55	5,55	15,55	0,25	164	-	0,08	0,09	18,5	0,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60									
375	Чай с сахаром с аскорбиновой кислотой	200	200	1,77	0,51	0,40	14	1,0	0,10	0,01	98,1	8,20
57	Винегрет	100	100	14,03	100,2	65,49	1220	117,3	0,44	0,39	414,62	8,57

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Заведующая столовой

Н.В. Кудашова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Зырянкин Анатолий Николаевич

Действителен с 03.06.2021 по 03.06.2022