Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко.

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Рокина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой Белобережковской школы № 1

на 2020 -2021 год 5-11 кл.

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Булочка с маслом	50/10	3,68	13,95	24,13	237	0,0	0,61	0,04	8,41	0,37	
		9,68	**26,7**	**52,27**	**419**	**0,9**	**0,87**	**0,12**	**176,15**	**1,67**	
Обед											
Салат из капусты с р/м	50	0,8	3,05	4,35	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№ 1 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Плов из кур	210	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№ 375 2018
Компот из сух. фрукт.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		27,34	**30,83**	**76,11**	**694**	**19,25**	**7,63**	**0,26**	**112,4**	**5,04**	
		37,02	**57,53**	**128,38**	**1072**	**20,15**	**8,5**	**0,38**	**288,55**	**6,71**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Рябкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой Белоберезковской школы № 1

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Бутерброд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	0,0	0,27	0,02	6,4	0,18	№ 70 2018
Каша пшенная молочная с маслом	200	8,66	7,86	93,05	254	1,36	0,2	0,19	141,5	1,46	№ 223 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
		12,66	**17,76**	**114,15**	**443**	**2,06**	**0,47**	**0,24**	**256,2**	**1,76**	
Обед											
Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	47	2,3	1,9	0,03	11,6	0,66	№ 22 2018
Щи из св. капусты с картоф.	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№ 104 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№ 339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		19,17	**15,45**	**87,06**	**611**	**14,35**	**5,39**	**0,29**	**119,9**	**6,24**	
		31,83	**33,21**	**201,21**	**1054**	**16,41**	**5,86**	**0,53**	**376,1**	**8,0**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Белобережковской школы №1
3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Суп молочный с рисом	200	4,8	5,0	16,44	130	0,92	0,06	0,06	161,32	0,18	№ 141 2018
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	0,0	0,02	59,1	0,87	№ 460 2018
Печенье	60	5,7	11,7	36,3	265	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	
		12,1	**18,0**	**64,24**	**459**	**1,22**	**0,06**	**0,08**	**220,42**	**4,65**	
Обед											
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№ 47 2018
Суп вермишелевый	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Рагу из кур	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№ 376 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		22,99	**26,58**	**67,06**	**602**	**17,3**	**6,53**	**0,33**	**96,2**	**5,81**	
		48,89	**44,58**	**131,3**	**1061**	**18,52**	**6,59**	**0,41**	**316,62**	**10,46**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой Белоберезковской школы №1

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Бутерброд с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	0,1	0,28	0,02	157,8	0,28	№ 64 2018
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
		16,92	**19,74**	**52,66**	**456**	**1,52**	**1,05**	**0,23**	**415,36**	**2,63**	
Обед											
Салат витаминный с р/м	50	0,65	3,1	3,05	43	6,65	1,45	0,02	17,75	0,51	№ 2 2018
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,48	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№ 350 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Кисель из сух/фрук.	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		20,29	**21,86**	**69,66**	**619**	**15,53**	**4,88**	**0,33**	**142,75**	**8,42**	
		37,21	**41,6**	**122,32**	**1075**	**17,05**	**5,93**	**0,56**	**558,11**	**11,05**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Кирятинском и
Трубчевском районах.
Л. И. Сороко

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Рокина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой Белоберезковской школы № 1

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Суп молочный гречневый	200	4,8	5,0	16,44	130	0,92	0,06	0,06	161,32	0,18	№ 141 2018
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,0	0,02	0,0	7,9	0,87	№ 459 2018
Булочка с маслом	50/10	3,68	13,95	24,13	237	0,0	0,61	0,04	8,41	0,37	
		8,78	**19,05**	**50,07**	**407**	**1,92**	**0,69**	**0,1**	**177,63**	**1,42**	
Обед											
Салат из свеклы с р/м	60	0,84	3,66	4,56	55	4,62	1,62	0,01	20,8	0,78	№ 26 2018
Суп рисовый с фрикадельками	25/250	8,0	9,8	9,9	160	0,28	2,5	0,04	20,4	1,33	№ 127 2018
Рыба тушеная с овощами в соусе	140	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№ 299 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№ 377 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,53	**22,34**	**64,27**	**574**	**11,95**	**6,5**	**0,34**	**151,95**	**6,11**	
		37,31	**41,39**	**114,34**	**981**	**13,87**	**7,19**	**0,44**	**329,58**	**7,53**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Рябкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой Белоберезковской школы № 1

6 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Бутерброд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	0,0	0,27	0,02	6,4	0,18	№ 70 2018
Каша манная молочная с маслом	200	7,72	17,05	35,96	236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
		11,72	**26,95**	**57,06**	**425**	**2,14**	**0,99**	**0,14**	**259**	**1,77**	
Обед											
Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	5,6	52	1,55	1,95	0,03	12,2	0,32	№ 21 2018
Рассольник ленинградский	250	1,9	5,1	13,2	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№ 100 2018
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№ 327 2018
Рис отварной	150	3,8	5,43	38,85	219	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№ 385 2018
Кисель из сух. фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		27,84	**28,03**	**101,67**	**798**	**9,1**	**5,51**	**1,05**	**81,45**	**6,11**	
		39,56	**54,98**	**158,73**	**1223**	**11,24**	**6,5**	**1,19**	**340,45**	**7,88**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Рябкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой Белобережковской школы № 1

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Макароны, запеченные с сыром	205	8,4	9,6	37,1	269	0	1,1	0,07	71,2	1,41	№ 261 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№ 457 2018
Печенье	60	5,7	11,7	36,3	265	0	0	0	0	3,6	
		14,3	**21,4**	**82,7**	**572**	**0**	**1,1**	**0,07**	**76,3**	**5,83**	
Обед											
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№ 47 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	10,9	84	8,0	0,22	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№ 328 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,64	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,49	**30,58**	**61,61**	**639**	**15,15**	**5,75**	**0,34**	**99,1**	**7,43**	
		42,79	**51,98**	**144,31**	**1211**	**15,15**	**6,85**	**0,41**	**175,4**	**13,26**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
А. Робкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Белоберезковской школы №1
8 день

Наименование блюда Завтрак	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Каша овсяная молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Булочка	50	3,6	6,7	24	171	0,0	0,6	0,04	8,17	0,37	
		15,32	**18,64**	**69,26**	**506**	**1,42**	**1,37**	**0,25**	**265,73**	**2,72**	
Обед											
Салат из капусты с яблоками с раст. маслом	50	0,6	3,1	3,1	43	7,75	2,25	0,02	17,5	0,64	№ 3 2018
Суп с макаронными изд.	200	2,6	2,53	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Сосиска отварная	70	7,42	12,11	0,14	139	0	0,28	0,1	226	0,96	№ 353 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№ 380 2018
Кисель из сух. фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,84	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		16,76	**23,34**	**71,6**	**565**	**34,5**	**5,25**	**0,32**	**385,55**	**6,18**	
		32,08	**41,98**	**140,86**	**1071**	**35,92**	**6,62**	**0,57**	**651,28**	**8,9**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Рябкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой Белоберезковской школы № 1

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Бутерброд с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	0,1	0,28	0,02	157,8	0,28	№ 64 2018
Каша гречневая молочная с маслом	200/10	6,22	6,86	20,58	169	0,58	0,28	0,12	107,9	2,09	№ 213 2018
Чай с лимоном	215	0,3	0,1	9,5	40	1,0	0,02	0,0	7,9	0,87	№ 459 2018
		11,72	**14,76**	**37,48**	**330**	**1,68**	**0,58**	**0,14**	**273,6**	**3,24**	
Обед											
Салат из моркови с изюмом	50	0,6	3,05	8,1	63	1,35	1,5	0,03	14,55	0,43	№ 24 2018
Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	1,8	4,4	7,15	76	7,5	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Цыплята тушеные в соусе	120	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№ 367 2018
Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	177	0	0,27	0,02	2,7	0,02	№ 386 2018
Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		26,04	**31,73**	**81,01**	**717**	**10,35**	**5,3**	**0,22**	**121,85**	**5,43**	
		37,76	**46,49**	**118,49**	**1047**	**12,03**	**5,88**	**0,36**	**395,45**	**8,67**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник отдела образования
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой Белоберезковской школы № 1

10 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018
Булочка	50	3,6	6,7	24	171	0,0	0,06	0,04	8,17	0,37	
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
		12,12	**21,85**	**56,44**	**403**	**1,6**	**0,32**	**0,15**	**279,11**	**0,97**	
Обед											
Салат из свеклы с зел. горошком с р/м	60	0,75	3,1	3,8	46	2,6	1,85	0,02	13,45	0,66	№ 30 2018
Суп пшенный	250	3,2	5,18	15,2	120	0,7	2,4	0,1	21,15	1,03	№ 126 2018
Печень по-строгановски	60/40	16,2	14,1	5,9	215	12,5	1,7	0,08	26,4	6,03	№ 356 2018
Картофель отварной	150	2,8	7,7	15,8	144	20,7	3,3	0,16	17,08	1,2	№ 152 2018
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	106	0,1	0,1	0,0	16,4	0,9	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	72	0	0,03	0,07	14	1,56	
		25,89	**30,57**	**71,56**	**703**	**36,6**	**9,38**	**0,43**	**108,48**	**11,38**	
		38,01	**52,42**	**128**	**1106**	**38,2**	**9,7**	**0,58**	**387,59**	**12,35**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.