

Обед						
	рассольник со сметаной	250	129	3,6	3,3	24,3
	Рис припущенный	120/140	260	4,8	5,8	38,8
	Рыба горбуша	130	115	15,9	4,6	2,9
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30				
	чай	200	64	-	-	16
	яблоко	150	47	0,4	0,4	9,8
среда						
Завтрак						
	Каша пшенная	200	16	6,2	3,6	25,8
	Какао на молоке	200	158	5,4	4,4	23,6
	Батон/слив масло	30/7				
Обед						
	Суп картофель с гречками	250	109	1,9	4,9	10,8
	Лапша отварная	120	246	7,2	5,6	39,4
	Гуляш из говядины	33(39)	436	29,2	32,8	5,2
	Компот из изюма	200	137	1,04	-	31,67
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30	68/60	3,6	0,48	21,6
четверг						
Завтрак						
	Каша кукурузная	200	160	5,4	3,0	28,0
	Ком. из черн. и кураги	200	126	1,2	-	31,6
	Батон/сыр	30/20				
Обед						
	Свекольник со сметаной	250	218	9,21	10,39	23,14
	Запеканка творож	120/140	480	34,8	21,6	31,6
	Чай с лимоном	200/5	64	-	-	16
	Хлеб пшеничный/хлеб	30/30				

	ржаной					
	груша	120	47	0,4	0,3	10,3
пятница						
Завтрак						
	Каша рисовая	200	292	7,70	11,80	38,50
	Коф напиток на молоке	200	138	1,04	-	31,10
	батон	30	68	2,28	0,24	14,56
Обед						
	Суп курин с вермиш	250	123	4,8	3,6	20,1
	Капуста тушеная (горошница)	120\140		4,0	5,4	11,0
	Котлета говяж	75\85	244	13,2	13,1	16,6
	сок	200				
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30				
	булочка	90				
Вторая неделя						
понедельник						
Завтрак						
	Каша Дружба	200	192	6,6	3,4	33,6
	чай	200	64	-	-	16
	батон	30				
Обед						
	Борщ со сметаной	250	102	1,7	4,8	9,9
	Пюре картофел	200/250	170	4,4	6,2	15,6
	Голень курин	120	496	42,7	31,9	0,5
	Компот из шиповника	200	136	0,68	0,28	29,62
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30				
	яблоко	150	47	0,4	0,4	9,8
вторник						
Завтрак						
	Каша геркулесовая	200	144	5,6	4,0	21,4
	чай	200	64	-	-	16

	Батон/слив масло	30/7				
Обед						
	Суп рыбный	250	147	8,82	2,94	22,8
	Греча отварная	120/140	324	11,4	8,0	50,4
	Гуляш из говяд	30(33)	176	11,1	10,6	2,1
	Морс из клюквы	200	102	0,2	-	24,8
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30				
среда						
Завтрак						
	Каша пшеничная	200	138	5,4	3,0	22,6
	Какао на молоке	200	158	5,4	4,4	23,6
	батон	30				
Обед						
	щи со сметаной	250	87	3,6	3,0	11,1
	Плов из курицы	200/250	645	45,2	36,8	23,5
	кисель	200	64	-	-	13,8
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30				
четверг						
Завтрак						
	Суп молочный	250	145	5,5	4,7	19,8
	Коф напиток на молоке	200	138	1,04	-	31,1
	Батон/сыр	30/20				
Обед						
	Рассольник со сметан	250	129	3,6	3,3	24,3
	Запеканка картоф с фаршем	200/250	336	16,6	17,8	20,8
	чай	200	64	-	-	16
	булочка	90				
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30				
пятница						
Завтрак						
	Каша манная	200	140	5,2	3,0	23,6
	Какао на молоке	200	158	5,4	4,4	23,6
	батон	30				
Обед						
	Суп гороховый	250	161	6,3	4,68	23,13

	Лапша отварная	120	246	7,2	5,6	39,4
	сосиска	60	261	11,0	23,9	0,4
	Ком из сухофрукт	200	130	0,6	-	31,6
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30				
	сок	200				

Согласовано:

Начальник территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по Свердловской области

В городе Сухой Лог и Богдановичском районе

Главный государственный санитарный врач по Свердловской области

в городе Сухой лог и Богдановичском районе

«__» _____ 2020г.

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Барабинская СОШ»

И.В.Коньшина

«18» августа 2020г.



**Примерное двухнедельное меню для детей и подростков
в МАОУ «Барабинская СОШ»**

№ по сб.рецептур	наименование блюда	выход	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы
Первая неделя						
понедельник						
завтрак						
	Каша гречневая на молоке	200/7	324	11,4	8,0	50,4
	чай	200	64	-	-	16
	батон	30				
обед						
	Щи со сметаной	250	87	3,6	3,0	11,1
	Жаркое по домашнему	200/250	318	14,2	19,2	18,8
	Ком из сухофруктов	200	130	0,6	-	31,6
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30				
	печенье	20				
вторник						
Завтрак						
	Омлет натуральный	200	310	20,0	24,0	4,0
	Коф.напиток на молоке	200	138	1,04	-	31,1
	Хлеб крестьян	30				