

Согласовано:
 Начальник территориального отдела
 Территориального Управления
 Роспотребнадзора по ЯНАО
 в Пуровском районе
 А.В. Парфенович
 2020 г.

Утверждено:
 директор МБОУ "СОШ №3"
 г. Тарко-Сале
 Г.Е. Кортунова

2020 г.

Примерное 2-х недельное меню для учащихся бесплатного питания,
 (завтрак) 5-11 классов

Муниципального образовательного учреждения МБОУ "СОШ" №3 г.Тарко-Сале
 на 2020 - 2021 учебный год.

Наименование блюда	Выход порции	Цена руб.	Белки	Жиры	Угле-водь	Энергети-ческая ценность	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Понедельник																		
Завтрак																		
Каша молочная рисовая	200/10	8,81	5,59	11,7	39,95	286,00	0,06	1,17	58	39	130,1	138,14	30,12	0,47				
Какао с молоком	200	7,91	3,32	8,49	15,13	146,20	0,02	1,33			133,3	111,11	25,56	2				
Вафли	20	3,15	3,32	5,33	24,8	149,00					2,5	7,5		0,15				
Итого:	19,87	12,23	25,52	88,03	756,20	0,08	2,5	58	39	265,9	256,75	55,68	2,62					
Вторник																		
Завтрак																		
Суп с макаронами птицей	250	12,21	11	14,15	2,01	178,96	12,76	7,88	33,3	0,46	22,2	0,16	0,03	0,6				
Хлеб	25	1,27	12	0,3	117	214,00	0,016	0,7			32,48	23,44	17,46	0,69				
Чай с сахаром	200	1,5	2,5	2,6	28,7	152,00		6			11,6			0,54				
Итого:	14,98	25,5	17,05	147,71	544,96	12,78	14,58	33,30	0,46	66,28	23,60	17,49	1,83					
Среда																		
Завтрак																		
Рагу овощное с колбасой	30/150	18,54	8,36	17,33	1,22	202,16	0,1		0,1		93,1	103,6	36,5	1				
Хлеб	25	1,27	12	0,3	117	214,00	0,016	0,7			32,48	23,44	17,46	0,69				
Компот из сухофруктов	200	3,32	0,3	6,4	15,2	60,00												
Итого:	23,13	20,66	24,03	133,42	476,16	0,12	0,70	0,10	0,00	125,58	127,04	53,96	1,69					
Четверг																		
Завтрак																		
Макароны с сыром	165	9,25	10,93	16,31	12,28	241,40	0,02				118,5	216,5		2,45				
Чай с лимоном	200	4,85	0,6		31,4	124,00	3,44	0,93	1,71	0,08		0,02		3,11				
Хлеб	30/30	4,37				156,00	0,016	0,7			32,48	23,44	17,46	0,69				

	Итого:	18,47	0,6	0	31,4	521,40	3,48	1,63	1,71	0,08	150,98	239,96	17,46	6,25
Пятница														
Завтрак														
Борщ из св капусты	200	7,21	11	14,15	2,01	178,96	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23
Чай с сахаром	200	0,91	3,32	5,33	24,8	149,00		6			11,6			0,54
Хлеб	30/30	4,44	2,28	0,24	15,05	71,40	0,016	0,7			32,48	23,44	17,46	0,69
	Итого:	12,56	16,60	19,72	41,86	399,36	0,07	17,38	0,00	0,00	93,81	78,04	43,59	2,46
Суббота														
Завтрак														
Омлет натуральный	105	14,81	2,4	2,7	17	102,00	0,08	0,2	234	86,75	78,52	173,1	12,48	2,04
Огурцы консервированные	30	2,55	4,02	2,1	20,40	108,80	7,5	4,2	12	0,18				
Чай с сахаром	200	1,50	1,9	1,7	25	118,00		6			11,6			0,54
Хлеб							0,016	0,7			32,48	23,44	17,46	0,69
	Итого:	18,86	8,32	6,5	62,4	328,80	7,58	10,40	246,00	86,93	90,12	173,10	12,48	2,58
Время недели														
Понедельник														
Завтрак														
Каша ячневая	250	7,21	2,33	8,49	15,13	146,20	45,88	27,72	187,3	1,03	25,87	0,92	0,13	
Чай с сахаром с лимоном	200	2,5	9,09	13,02	36,83	318,00	3,44	0,93	1,71	0,08		0,02		3,11
Хлеб	30	4,83	0,12	2	117	14,00	0,016	0,7			32,48	23,44	17,46	0,69
	Итого:	14,54	11,54	23,51	168,96	478,20	49,34	29,35	188,97	1,11	58,35	24,38	17,59	3,80
Вторник														
Завтрак														
Каша геркулес молочная	200	9,23	11	14,15	2,01	178,96	45,88	27,72	187,3	1,03	25,87	0,92	0,13	
Какао с молоком	200	7,95	0,6	3,6	14,46	178,61	0,02	1,33			133,3	111,11	25,56	2
Бутерброд с маслом	10/30.	2,44	2,28	0,24	15,05	71,40	0,1	0,7			33,44	23,44	17,46	0,706
	Итого:	19,62	2,88	3,84	29,51	250,01	0,12	2,03	0,00	0,00	166,74	134,55	43,02	2,71
Среда														
Завтрак														
Макаронны с сыром	160	12,21	11	14,15	2,01	178,96	0,02				118,5	216,5		2,45
Чай с сахаром	200	2,28	2,28	0,24	15,05	71,40		6			11,6			0,54
Батон	30	4,83	0,12	2	117	14,00	0,016	0,7			32,48	23,44	17,46	0,69
	Итого:	19,32	13,4	16,39	134,06	264,36	0,036	6,7	0	0	162,58	239,94	17,46	3,68
Четверг														
Завтрак														
Суп с пшеном птицей	250	12,87	10,39	9,4	25,08	230,60	25,25	14,56	55,13	0,53			2,87	0,03
Компот из сухофруктов	200	5,58	2,28	0,24	15,05	71,40	0,04	70,4			22,5	15,4	6	1,245
Хлеб	25	1,27	1,25	2,4	17,18	119,00	0,016	0,7			32,48	23,44	17,46	0,69

