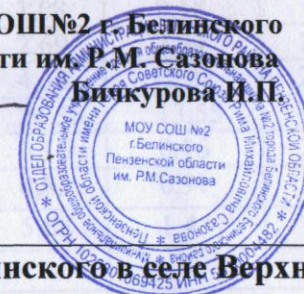


Согласовано
Начальника отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области в Каменском, Пачелмском, Белинском, Башмаковском районах



Утверждаю
Директор МОУ СОШ №2 г. Белинского
Пензенской области им. Р.М. Сазонова
Бичкурова И.П.

(Handwritten signature)



Примерное десятидневное меню питания школьников ФМОУ СОШ №2 г. Белинского в селе Верхние Поляны

| № п/п | Наименование блюда, напитков | Выход, г 7-11 лет | Выход, г 11-15 лет | Содержание основных питательных веществ | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|----------------------|-----------------------|---|-------|-----------|-----------------------|-----------|-------|-----------|-----------------------|--|
| | | | | 7 – 11 лет | | | | 11-15 лет | | | | |
| | | | | белки | жиры | угле воды | энерг. ценность, ккал | белки | жиры | угле воды | энерг. ценность, ккал | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | |
| 187 | Щи из свежий капусты | 200 | 250 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | |
| 202 | Макароны | 150 | 180 | 3,5 | 4,1 | 23,5 | 147 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 220,5 | |
| 286 | Тефтели мясные | 80 | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,42 | 0,46 | 14,31 | 70,7 | 4,83 | 0,91 | 28,63 | 141,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 70 | 4,06 | 1,06 | 25,09 | 121 | 5,68 | 1,48 | 35,13 | 169,4 | |
| | 2 день | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 250 | 7,9 | 7,10 | 13,44 | 135,47 | 9,83 | 8,88 | 16,8 | 169,34 | |
| 291 | Плов | 160 | 180 | 18,04 | 15,11 | 31,72 | 335,11 | 17,57 | 14,71 | 30,88 | 368,80 | |
| 516 | Кисель из ягод | 200 | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122,0 | 0 | 0 | 32,08 | 120,4 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,42 | 0,46 | 14,31 | 70,7 | 4,83 | 0,91 | 28,63 | 141,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 70 | 4,06 | 1,06 | 25,09 | 121 | 5,68 | 1,48 | 35,13 | 169,4 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 47 | Салат из моркови | 60 | 100 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 259 | Жаркое по - домашнему | 230 | 280 | 21,29 | 23,78 | 21,79 | 387,7 | 25,92 | 28,94 | 26,53 | 472 |
| 516 | Кисель из ягод | 200 | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122,0 | 0 | 0 | 32,08 | 120,4 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,42 | 0,46 | 14,31 | 70,7 | 4,83 | 0,91 | 28,63 | 141,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 70 | 4,06 | 1,06 | 25,09 | 121 | 5,68 | 1,48 | 35,13 | 169,4 |
| | 8 день | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 60 | 100 | 3,37 | 2,45 | 11,39 | 78,31 | 5,61 | 4,09 | 18,98 | 130,52 |
| 209 | Суп с фрикадельками | 200 | 250 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,80 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 |
| 260 | Гуляш | 80 | 100 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 379 | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,96 | 96,4 | 0,16 | 0,16 | 23,96 | 96,4 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,42 | 0,46 | 14,31 | 70,7 | 4,83 | 0,91 | 28,63 | 141,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 70 | 4,06 | 1,06 | 25,09 | 121 | 5,68 | 1,48 | 35,13 | 169,4 |
| | 9 день | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с р/м | 60 | 100 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 96 | Рассольник | 200 | 250 | 0,68 | 1,28 | 3,9 | 29,1 | 0,85 | 1,6 | 4,88 | 36,38 |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80 | 100 | 6,3 | 3,31 | 2,99 | 66,22 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 |
| 348 | Компот из сухих плодов (изюм) | 200 | 200 | 1,54 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 1,54 | 0,24 | 40,06 | 158,5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,42 | 0,46 | 14,31 | 70,7 | 4,83 | 0,91 | 28,63 | 141,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 70 | 4,06 | 1,06 | 25,09 | 121 | 5,68 | 1,48 | 35,13 | 169,4 |
| | 10 день | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 100 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 204 | Суп картофельный с рисом | 200 | 250 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 |
| 268 | Котлета | 70 | 70 | 11,55 | 16,94 | 10,02 | 240,8 | 11,55 | 16,94 | 10,02 | 240,8 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,42 | 0,46 | 14,31 | 70,7 | 4,83 | 0,91 | 28,63 | 141,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 70 | 4,06 | 1,06 | 25,09 | 121 | 5,68 | 1,48 | 35,13 | 169,4 |