

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

Российская Федерация  
Ростовская область  
Константиновский район  
станция Богооявленская

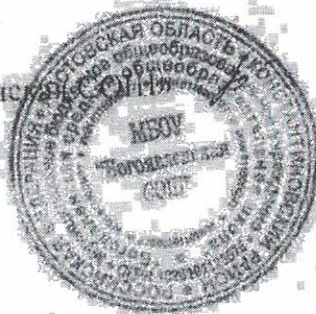
Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
«Богооявленская средняя  
общеобразовательная школа»  
№ 83 21.08.2020г.

Начальнику территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Ростовской области  
в Цимлянском, Волгодонском,  
Семикаракорском, Константиновском,  
Мартыновском районах  
Гордееву В.А.

Владимир Алексеевич!

Прошу согласовать двухнедельное меню для организации питания обучающихся начального общего образования (1-4 классы) МБОУ «Богооявленская СОШ» в 2020-2021 году.

Директор МБОУ «Богооявленская СОШ»



Т.В.Иванова

Входящий № 4201  
2020  
Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора  
по Ростовской области в Цимлянском,  
Волгодонском, Семикаракорском,  
Константиновском, Мартыновском районах



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБОУ «Богоявленская СОШ»  
 Т.В.Иванова

**Примерное двухнедельное меню  
 рационов питания для обучающихся 1-4 классов  
 на 2020-2021 учебный год**

Составлено на основании: сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /под общей редакцией В.Т.Лапшиной; М.: Хлебпродинформ, 2004/, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под редакцией А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко – ООО издательство «Арий» 2009г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
<b>1 неделя понедельник</b>							
1.	Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	13
2.	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	37
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
4.	Салат из свежей капусты	60	2,6	5	3,1	69	38
5.	Компот из с/ф	200	0,6	-	30,86	119,08	7
6.	Булочка	50	39,4	3,6	35,9	180,6	41
<b>ИТОГО</b>		<b>660</b>	<b>67,34</b>	<b>40,28</b>	<b>139,94</b>	<b>1058,94</b>	
<b>1 неделя вторник</b>							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Котлеты рубленые из птицы	100	14,82	15,43	9,92	238,33	42
2.	Каша вязкая (пшеничная)	200	4,93	10,96	22,15	209,33	25
3.	Огурец соленый	75	0,6	-	1,74	9,8	-
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Какао с молоком	200	3,8	6,7	25,78	175	10
<b>ИТОГО</b>		<b>625</b>	<b>27,95</b>	<b>33,39</b>	<b>80,29</b>	<b>749,46</b>	
<b>1 неделя среда</b>							
	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК

блюда							
1.	Плов из курицы	290	23,67	25,51	41,07	453,07	8
2.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
3.	Салат из свежей капусты	60	2,6	5	3,1	69	38
4.	Чай с лимоном	200	-	-	14,2	56	39
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>30,07</b>	<b>30,81</b>	<b>79,07</b>	<b>695,07</b>	

**1 неделя четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Курица отварная	150	31,65	20,4	-	309,37	28
2.	Макаронные изделия отварные	200	7,34	10,67	48,89	325,66	15
3.	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	-
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Компот из с/ф	200	0,6	-	30,86	119,08	7
<b>ИТОГО</b>		<b>660</b>	<b>45,31</b>	<b>31,49</b>	<b>104,41</b>	<b>895,11</b>	

**1 неделя пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Сырники из творога со сметаной	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	30
2.	Закрытый бутерброд с сыром	50/10/20	19,8	33,02	67,92	250,3	2
3.	Какао с молоком	200	3,8	6,7	25,78	175	10
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>52,04</b>	<b>59,23</b>	<b>110,8</b>	<b>782,46</b>	

**2 неделя понедельник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Мясо птицы тушеное	100	11,74	8,624	2,34	156	44
2.	Каша вязкая рисовая	200	4,93	10,96	22,15	209,33	25
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
4.	Чай с лимоном	200	-	-	14,2	56	39
5.	Булочка	50	39,4	3,6	35,9	180,6	41
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>59,87</b>	<b>23,48</b>	<b>95,29</b>	<b>718,93</b>	

**2 неделя вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Макаронные изделия отварные	200	7,34	10,67	48,89	325,66	15
2.	Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	13
3.	Салат из свежей капусты	60	2,6	5	3,1	69	38
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-

5.	Сок фруктовый	200	6,6	-	29,4	92,4	-
<b>ИТОГО</b>		<b>610</b>	<b>31,34</b>	<b>39,87</b>	<b>103,69</b>	<b>870,06</b>	
<b>2 неделя среда</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ ТК</b>
1.	Шницель рыбный натуральный	75	11,33	3,68	7,7	108,7 5	32
2.	Картофель отварной	200	4,18	9,08	33,72	239,9	6
3.	Соленый огурец	75	0,6	-	1,74	9,8	-
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
5.	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	9
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>19,91</b>	<b>13,06</b>	<b>77,86</b>	<b>531,45</b>	
<b>2 неделя четверг</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ ТК</b>
1.	Рагу из птицы	325	9,36	11,36	9,4	177,6	26
2.	Салат из свежей капусты	60	2,6	5	3,1	69	38
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	-
4.	Компот из с/ф	200	0,5	-	21,5	124	7
<b>ИТОГО</b>		<b>635</b>	<b>16,26</b>	<b>16,66</b>	<b>54,7</b>	<b>487,6</b>	
<b>2 неделя пятница</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ ТК</b>
1.	Каша молочная вязкая (рисовая)	150	2,39	2,78	23,56	133,3 9	40
2.	Закрытый бутерброд с сыром	50/10/20	19,8	33,02	67,92	250,3	2
3.	Чай с лимоном	200	-	-	14,2	56	39
<b>ИТОГО</b>		<b>430</b>	<b>22,19</b>	<b>35,8</b>	<b>105,68</b>	<b>439,69</b>	