

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Балаганская средняя общеобразовательная школа № 2

Утверждено  
приказом директора школы  
от 31.08. 2020 года № 45

# **Перспективное меню на 2020-2021 учебный год**

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Возраст детей	
		7-10 лет	11-18 лет
<u>Завтрак</u>			
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Чай с сахаром.	200	200
	Хлеб с маслом сливочным.	50\10	50\10
	Сыр.	15	15
<u>Обед</u>			
	Рассольник с мясной фрикаделькой.	250	300
	Сосиска в овощном соусе.	67	100
	Макароны отварные со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Чай с сахаром.	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой.	50	50
	Фрукты (йогурт).	200	200
День 2 (Вторник)	Наименование блюда	7-10 лет	11-18 лет
<u>Завтрак</u>			
	Каша манная молочная со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Хлеб.	50	50
	Какао.	200	200
	Сыр.	15	15
<u>Обед</u>			
	Суп рисовый с мясной фрикаделькой.	250	300
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы.	230	300
	Кисель.	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой.	50	50
	Салат витаминный.	100	100
День 3 (Среда)	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 лет

<b><u>Завтрак</u></b>	Омлет с колбасными продуктами.	150\30	150\50
	Хлеб.	50	50
	Чай с сахаром.	200	200
	Печенье.	30	60
<b><u>Обед</u></b>			
	Лапша домашняя с мясом курицы.	250	300
	Рис отварной со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Рыба в овощном соусе.	80	100
	Хлеб пшеничный или зерновой.	50	50
	Компот из сухофруктов.	200	200
<b>День 4 (Четверг)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-17 лет</b>
<b><u>Завтрак</u></b>	Суп молочный с макаронными изделиями и сливочным маслом.	250\5	250\5
	Хлеб.	50	50
	Кисель.	200	200
	Сыр.	15	15
<b><u>Обед</u></b>			
	Щи со сметаной и мясом курицы.	250\10	300\10
	Мясная котлета в овощном соусе.	80	100
	Каша гречневая со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Какао.	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой.	50	50
<b>День 5 (Пятница)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	

		7-10 лет	11-18 лет
<b><u>Завтрак</u></b>	Творог со сметаной и с сахаром.	150\30	170\30
	Хлеб.	50	50
	Чай с сахаром.	200	200
<b><u>Обед</u></b>			
	Суп крестьянский с перловкой и мясной фрикаделькой.	250	300
	Овощное рагу с мясом курицы.	150\80	200\100
	Компот из свежих яблок и шиповником.	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой.	50	50
	Нарезка из свежих овощей.	100	100
<b>День 6 (Понедельник)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша рисовая на молоке и сливочным маслом.	150\10	200\10
	Хлеб.	50	50
	Сыр.	15	15
	Кофейный напиток.	200	200
<b><u>Обед</u></b>			
	Суп гороховый с мясом курицы.	250	300
	Каша гречневая со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Мясная тефтель в овощном соусе.	80	100
	Чай с сахаром.	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	50	50
<b>День 7 (Вторник)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>		<b>7-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>

	Каша пшённая молочная со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Сок фруктовый.	200	200
	Хлеб.	50	50
	Масло сливочное.	10	10
	Сыр.	15	15
<b><u>Обед</u></b>			
	Суп с овощами с мясной фрикаделькой и со сметаной.	250\10	300\10
	Картофельное пюре со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Рыбная котлета в овощном соусе.	80	100
	Кофейный напиток.	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой.	50	50
<b>День 8 (Среда)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
<b><u>Завтрак</u></b>	Рисовая запеканка с повидлом.	150\15	200\20
	Хлеб.	50	50
	Чай с сахаром.	200	200
<b><u>Обед</u></b>			
	Суп с макаронами и мясной фрикаделькой.	250	300
	Сосиска в овощном соусе.	67	100
	Каша пшенная со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Кисель.	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой.	50	50
<b>День 9 (Четверг)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	
		<b>7-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша овсяная на молоке со сливочным маслом.	150\10	200\10

	Хлеб.	50	50
	Чай с сахаром.	200	200
	Масло сливочное.	10	10
	Сыр.	15	15
	<b><u>Обед</u></b>		
	Борщ с мясной фрикаделькой и сметаной.	250\10	300\10
	Плов с мясом курицы.	280	300
	Чай с сахаром и лимоном.	200\10	200\15
	Хлеб пшеничный или зерновой.	50	50
	Нарезка из свежих овощей.	100	100
<b>День 10 (Пятница)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
	<b><u>Завтрак</u></b> Каша гречневая на молоке со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Бутерброд с сыром.	50\15	50\15
	Какао.	200	200
	<b><u>Обед</u></b>		
	Суп уха с сайрой.	250	300
	Гуляш из говядины.	80	100
	Макароны отварные со сливочным маслом.	150\10	200\10
	Сок фруктовый.	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой.	50	50
	Печенье.	45	60

**Вклад школьных обедов в удовлетворение суточной потребности детей  
(7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии**

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности			
	7-11 лет		11-18 лет	
	Содержание	%	Содержание	%
Белок, г	52,5	66	64,7	67
Жир, г	49,6	62	60,1	63
Углеводы, г	179,0	55	212,0	56
Энергетическая ценность, ккал	1414,2	59	1701,4	60
Витамины, мг				
В <sub>1</sub>	0,6	47	0,7	49
В <sub>2</sub>	0,98	70	1,14	67
Минеральные вещества, мг				
Кальций	528,5	48	611,4	51
Железо	11,1	93	13,4	75