



Начальник  
ГОУ Управление Роспотребнадзора  
по Рязанской области  
в Шиловском районе  
Чикина Н.Н.



Утверждаю  
*Корнеева*  
Директор "Городковическая СШ"  
Корнеева Н.А.

**Примерное меню МБОУ "Городковическая СШ" на 10 дней для  
учащихся с 12 до 18 лет  
на 2020-2021 учебный год**

	Масса порции( гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная	250	7,51	11,72	37,05	285
Сыр порциями	25	5,8	7,38	-	90
Кондитерское изделие	40	2,2	11,81	24,55	231,82
Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
<b>2 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Чай	200	0,07	0,02	15	60
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная	150	13,1	12,2	19,5	297
Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6



Завтрак	4 день				
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64
Колбаса копченая порциями	20	5,65	5,23	-	70
Кофейный напиток с молоком	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6
Йогурт	200	5,5	0,2	12,5	73,8
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Завтрак	5 день				
	Котлета рыбная	80	7,76	7,21	8,75
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6
Завтрак	6 день				
	Каша молочная	250	7,51	11,72	37,05
Сыр порциями	25	5,8	7,38	-	90
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кондитерское изделие	40	2,2	11,81	24,55	231,82
Чай	200/20	0,20	0	32,60	132,00
Завтрак	7 день				
	Плов из курицы	150	2,53	11,70	12,29
Кофейный напиток с молоком	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	519

<b>Завтрак</b>	<b>8 день</b>				
	Запеканка творожная	150	13,1	12,2	19,5
Кисель	200/20	0,1	0	29,2	110,4
Кондитерское изделие	75	2,5	4,8	25,9	161
<b>Завтрак</b>	<b>9 день</b>				
	Йогурт	200	5,5	0,2	12,5
Картофель тушеный	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,75	4,95	3,8	105
Чай	200/20	0,20	0	32,6	132
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
<b>Завтрак</b>	<b>10 день</b>				
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64
Колбаса копченая порциями	20	5,65	5,23	-	70
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6