



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Брянской области
в Брянском, Выгоничском, Карачевском и Навлинском районах Брянской области

2^й Советский переулок, 5^а, строение 2, г. Брянск, 241050

тел/факс (4832), 66-06-66 E-mail: bryanskiy_TO@32.rospotrebnadzor.ru

ОКПО 71149177 ОГРН1053244054192 ИНН/КПП 3250058866/325001001

Исх. № 6671 от 25.09.2020г.

МБОУ «Алтуховская СОШ»
МБОУ «Бяковская ООШ»
МБОУ «Синезерская СОШ»
МБОУ «Клюковенская СОШ»
МБОУ «Пролысовская СОШ»
МБОУ «Ревенская СОШ»
МБОУ «Соколовская СОШ»
МБОУ «Щегловская СОШ»

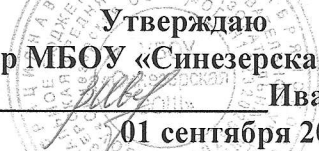
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Брянской области в Брянском, Выгоничском, Карачевском и Навлинском районах Брянской области информирует, что представленное меню для учащихся общеобразовательных учреждений возраста 11 лет и старше на осенне-зимний период 2020-2021 учебного года соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Начальник ТО

В.В.Кокорев

Исп. Горбарчук С.И.
Тел. 72-21-92
Факс 66-06-66




 Утверждаю
 Директор МБОУ «Синезерская СОШ»
 Ивачев В.В.
 01 сентября 2020 года.

**Примерное десятидневное меню
 на осенне-зимний период с расчетом калорийности и пищевой ценности блюд,
 возрастная категория, с 11 лет и старше (5-11 классы)**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобраз. учр. 2015 г. Номер рецептуры	Выход блюда гр.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, к/кал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день Завтрак						
		Печенье	4.6	7.1	21.3	120
№255	75\50	Печень по-строгановски	23.5	13.1	5.2	260.5
№102	150	Каша гречневая	5.0	5.2	26.0	180
352	200	Чай с сахаром	0.2		12.0	52
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		итого	35.1	25,6	87.5	730.5
Обед						
43*	100	Салат из св. б/к капусты	1,4	5,1	8,9	88
132*	250	Рассольник ленингр.	2,1	4,5	13,6	104
50*	100	Хек (филе) припуш.	19,4	19,4	0	112
520*	200	Картофельное пюре	4,1	10,9	28,6	252
644*	200	Кисель из апельсинов	0,4	0	34,4	69
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		Итого:	30,6	39,9	107,4	735
2 день Завтрак						
№53	50	Салат из свеклы с изюмом	2.7	2.4	4.2	45
№254	75	Котлета рыбная	3.8	10.4	8.2	193
№128	150	Картофельное пюре	3.8	8.2	8.3	190
№376	200/15/5	Чай с сах. с лимоном	0.2		14.0	56
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2
		Итого:	12.10	21.5	69.1	593.2
Обед						
16*	100	Салат из св. огурцов	0,6	7,1	3	79
111*	250	Борщ сибирский	3,9	4,3	16	118
№128	150	Картофельное пюре	4.0	9.4	28	218
439*	100	Печень, туш. в соусе	29,8	26,9	19,2	423
	200	Сок томатный пром.	1	0,2	30,2	92
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		Итого	43,2	46,7	119,8	993
3 день Завтрак						
№246	50/50	Гуляш свиной	13.9	6.5	4.5	132
№203	150/5	Макаронны отварные	6.0	6.3	40	220

№376	200/15/5	Чай с сах. с лимоном	0.2		14.0	56
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2
		Итого	21.7	13.3	93.5	517,2
		обед				
19*	100	Салат из св. помидоров	1,5	4,1	3,7	59
29*	250/25	Суп крестьян. с крупой	12,6	10,3	14,3	116
214*	200	Капуста тушёная	7,4	13,8	32,8	252
52*	100	Сосиска отварная	11,5	1,3	1,5	216
78*	200	Кисель из св. апельс.	0,4	0	34,4	69
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	36,6	29,5	108,6	822
		4 день				
		Завтрак				
	50	Икра кабачковая	0.9	4.7	5.9	69.6
№55	150\50	Плов из птицы	11.1	11.1	20.4	231
	200	Кофейный напиток с молоком	1.4	1.6	20.4	103
№30	1/30/20/10	Бутерброд гор. с сыром	8.08	12.2	14.9	206
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		Итого	23.18	31.2	81.8	739
		обед				
16*	100	Салат из св. огурцов	1,5	4,1	3,7	59
124*	250/20	Щи из св. кап. с картоф.	3,1	14,3	30	175,8
478*	130	Запеканка карт. с мясом	12,1	15,7	30	330
	200	Сок томатный	1	0,2	20,2	92
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	45	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	20,9	34,3	105,8	766,8
		5 день				
		Завтрак				
№275	75	Шницель рубленый	14.8	7.5	14.7	380
№171	200	Капуста тушеная	3.5	11.0	9.5	255
376	200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0.2		14.0	56
	40/30	Хлеб ржаной /хлеб пшеничный	3.4	0.7	58	187
		Итого	21.9	18.7	96.2	878
		Обед				
46*	100	Салат морковный	1,3	3,1	9,1	70
137*	250	Суп карт. с мясн. фрик.	2	2,4	14,8	190
512*	200	Рис припущенный	4,8	8	49,4	294
388*	100	Котлеты рыб. из трески	34,8	23	10	146
651*	200	Кисель молочный	5,2	0	33	232
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	51,3	36,5	138,2	1042
		6 день				
		Завтрак				
3	30\10	Бутерброд с сыром	13.6	6.9	13.3	208
№182	250\5	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	6.1	9.66	33.4	252
№382	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		Итого	26.9	27.7	102.2	768
		обед				
77*	100	Икра кабачковая	0,9	4,7	5,9	69,6
115*	250	Борщ с фасолью	13,7	21,3	23,5	256
492*	200	Плов из птицы	29	27,4	28,6	241,2
633*	200	Компот из яблок св.	0,21	0	35,8	142

	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		Итого	47,01	53,4	115,7	818,8
		7 день Завтрак				
№45	100	Салат из св капусты с яблоком	1.4	5.1	8.9	88
№229	100\50	Рыба тушеная в томате с овощами	15.6	7.6	7.0	170
№128	150	Картофельное пюре	4.0	9.4	28	218
№376	200/15/5	Чай с сахаром с лимоном	0.2		14.0	56
	50	Вафли	4.7	1.1	47.2	153
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		Итого	27.7	23.4	128.1	650
		обед				
19*	100	Салат из св. помидоров	1,5	4,1	3,7	59
143*	250/25	Суп с макар. изд.	13,9	9,5	21	330
№128	150	Картофельное пюре	4.0	9.4	28	218
487*	100	Птица отварная	15,7	5,9	3,2	76,5
	200	Сок яблочный	0,9	0	14,4	47
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	39,4	32,3	105,5	882,5
		8 день Завтрак				
413	60	Сосиска отварная	6	10	15	114
№171	150\5	Каша гречневая рассыпчатая	4.0	4.2	25	150
382	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		Итого	17.2	19.8	95.5	572
		обед				
16*	100	Салат из св. огурцов	1,2	4,1	2,7	79
139*	250	Суп картоф. с бобов.	16,2	15,6	22,3	211
465*	100	Тефт. из печени и риса	9,6	8,5	8,5	151
224*	200	Рагу из овощей	4,6	10,2	21,4	194
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
654*	200	Кисель из плодов шиповника	0,5	0	15,7	53,2
		Итого	35,3	38,4	92,5	798,2
		9 день Завтрак				
№ 89	25/10/10	Сельдь с луком	3.5	5.5	2.0	74
№ 259	175/50	Жаркое по -домашнему	11.1	12.9	7.35	298
375	200/15	Чай с сахаром	0.2		14	56
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		Итого	16.6	18.6	46,35	546
		обед				
9*	100	Салат из св. капусты	1,4	5,1	8,9	88
131*	250/20	Рассольник домашний	3,2	5,5	22,7	226
214*	200	Капуста тушёная	8	14	12	260
451*	100	Котлета из птицы	31,8	24,8	35,3	261
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
636*	200	Кисель из апельсинов	0,4	0	34,4	69
		итого	48	49,4	135,2	1014
		10 день Завтрак				
	100	Бутерброд с колбасой	6,67	8,47	14,98	163
115	250	Борщ с фасолью	13.7	21.3	23.5	256
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118

№379	200	Кофейный напиток злаковый на молоке	1,4	1,6	20,4	103
		Итого	23,57	31,57	49,1	640
		обед				
19*	100	Салат из св. помидоров	1,5	4,1	3,7	59
124*	250/20	Щи из св. кап с картоф.	3	14,3	30	178
511*	200	Каша гречневая рас.	11,8	3,2	61	226
437*	100	Гуляш	15,4	15,2	4,9	129
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
694*	200	Какао с молоком	4,9	5	32,5	180
		итого	39,8	41,8	154	882

*- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.