

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Роспотребнадзора г. Моршанска,
Моршанского, Пичаевского и Сосновского
района

«09» 09 2023г.
К.А. Ланкин

«09»



Директор МБОУ Алгасовской СОШ

И.И. Степанникова

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ Алгасовской СОШ

на 2023-2024 учебный год для детей с ограниченными возможностями по
здоровью.

	№ тех. карт ы	Выход блюда с 12 лет и старше	цена	белки	жиры	углев оды	Калорий- ность
1 день, завтрак							
Каша жидкая молочная пшённая	182	1/150	11-65	7,51	11,72	37,05	285,00
Компот из свежих плодов	349	1/200	5-16	0,04	-	24,76	94,20
Хлеб пшеничный		1/20	2-17	1,84	0,48	10,92	53,20
			18-98	9,39	12,20	72,73	432,40
обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	101	1/250	4-90	6,18	3,3	14,65	213,00
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	34-02	13,75	10,86	3,49	166,66
Каша рассыпчатая (гречка)	679	1/150	9-97	9,33	7,85	46,04	300,20
Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/20	2-28	1,84	0,48	10,92	53,2
			56-02	31,80	22,99	116,56	886,04
2 день, завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная	182	1/200	17-35	9,04	8,96	37,04	266,4
Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/20	2-17	1,84	0,48	10,92	53,20
			22-63	11,08	9,44	61,96	347,60
обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	103	1/250/12	8-04	2,69	2,84	17,14	104,75
Пюре картофельное	312	1/150	9-01	4,12	6,4	27,4	184,8
Котлеты рубленые из мяса птицы	306	1/80	24-18	11,93	12,62	8,09	194,0
Компот из свежих плодов	349	1/200	5-16	0,04	-	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/20	2-28	1,84	0,48	10,92	53,2
			52-37	21,12	22,84	120,85	755,93

3 день, завтрак

Вермишель с сыром	206	1/150/10	15-36	6,11	10,72	32,38	251,00
Компот из свежих плодов	349	1/200	5-16	0,04	-	24,76	94,20
Хлеб пшеничный		1/20	2-17	1,84	0,48	10,92	53,20
			22-69	7,99	11,20	68,06	398,40

обед

Борщ с капустой и картофелем с мясом	170	1/250/18	12-70	1,81	4,91	125,2	102,50
Рис отварной с томатным соусом	248	1/150/20	11-51	4,37	6,44	44,03	251,64
Котлеты рыбные	315	1/80	22-53	13,24	8,08	5,21	216,00
Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/40	2-46	3,68	0,96	21,84	106,40
			52-31	23,30	20,39	210,28	704,54

4 день, завтрак

Каша жидкая молочная рисовая	182	1/180	14-14	5,1	10,72	33,42	251,00
Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/20	2-17	1,84	0,48	10,92	53,20
			19-42	7,14	11,20	58,34	332,20

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горох)	102	1/250	5-25	5,49	5,28	16,33	134,75
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	34-02	13,75	10,86	3,49	166,66
Макаронные изделия отварные	688	1/150	7-20	6,62	5,42	31,73	202,14
Компот	349	1/200	5-16	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/20	2-21	1,84	0,48	10,92	53,20
			55-58	28,24	22,54	87,23	775,93

5 день, завтрак

Омлет	54-20-2020	1/150	14-36	9,6	11,5	4,7	160,40
Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/20	2-17	1,84	0,48	10,92	53,20
			19-64	11,64	11,98	43,78	241,60

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	88	1/250	4-39	8,8	6,5	21,70	166,40
Пюре картофельное	312	1/150	9-01	4,12	6,4	27,4	184,80
Птица, тушёная в соусе	643	75/25	33-11	21,30	21,65	4,67	200,00
Чай с лимоном	31	1/200	4-73	4,52	1,14	7,71	114,66
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/20	2-38	4,8	0,48	10,92	53,20
			55-36	44,04	36,67	99,86	844,04

6 день, завтрак

Каша жидкая молочная пшённая	182	1/150	11-65	7,51	11,72	37,05	285,00
Чай с лимоном	31	1/200	4-73	4,52	1,14	7,71	114,66
Хлеб пшеничный		1/24	2-59	4,90	0,50	13,8	55,00

			18-97	16,93	13,36	58,56	454,66
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	170	1/250	4-83	1,81	4,91	125,2	102,50
Каша рассыпчатая (гречка)	679	1/150	9-97	9,33	7,85	46,04	300,20
Биточки в томатном соусе	282	1/80/20	32-04	1,01	13,75	16,5	237,90
Компот	349	1/200	5-16	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/20	2-29	4,8	0,48	10,92	53,20
			56-03	17,49	27,49	250,88	912,98
7 день, завтрак							
Каша рассыпчатая (гречка)	679	1/150	9-97	6,11	10,72	32,38	251,00
Компот из свежих плодов	349	1/200	5-16	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный		1/30	3-31	6,40	0,64	12,92	70,90
			18-44	12,55	11,36	70,06	416,10
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	103	1/250	4-61	2,69	2,84	17,14	104,75
Рис отварной	315	1/150	10-74	4,37	6,44	44,03	251,64
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	34-02	13,75	10,86	3,49	166,66
Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/20	2-34	4,8	0,48	10,92	53,20
			56-56	26,31	21,12	117,04	729,23
8 день, завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	182	1/200	15-71	5,10	10,72	33,42	251,00
Чай «каркаде»	943	1/200	2-41	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/20	2-17	1,84	0,48	10,92	53,20
			20-29	7,14	11,20	58,34	332,20
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	102	1/250/15	11-44	5,49	5,28	16,33	134,75
Макаронные изделия отварные с томатным соусом	688	1/150/20	7-97	6,62	5,42	31,73	202,14
Котлеты мясные	608	1/80	29-48	15,55	11,55	15,7	228,75
Чай с сахаром	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	2-71	0,80	0,80	30,46	134,98
			54-71	33,46	23,41	108,22	728,62
9 день, завтрак							
Каша молочная с макаронными изделиями	781	1/200	13-31	4,4	3,92	6,02	119,98
Компот из свежих плодов	349	1/200	5-16	0,04	-	24,76	94,20
Хлеб пшеничный		1/20	2-17	1,84	0,48	10,92	53,20
			20-64	6,28	4,40	41,7	147,4
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	101	1/250	4-90	6,18	3,3	14,65	213,00
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	34-02	13,75	10,86	3,49	166,66
Пюре картофельное	312	1/150	9-01	4,12	6,4	27,4	184,80

Чай каркаде	943	1/200	2-41	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/20	2-28	1,84	0,48	10,92	53,20
			54-36	26,59	21,54	97,92	770,64
10 день, завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы	181	1/200	13-27	6,11	10,72	32,38	251,00
Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/30	3-26	2,76	0,72	16,40	79,80
			19-64	9,07	11,44	62,78	358,80
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	170	1/250	4-83	1,81	4,91	125,2	102,50
Макаронные изделия отварные с томатным соусом	688	1/150/20	7-97	6,62	5,42	31,73	202,14
Птица, запечённая с соусом	293	1/75/25	33-11	22,06	18,23	5,88	276,25
Компот	349	1/200	5-16	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/20	2-55	1,84	0,48	10,92	53,20
			55-36	32,87	29,54	225,99	853,27

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Роспотребнадзора г. Моршанска,
Моршанского, Пичаевского и Сосновского
района

К.А. Ланкин
« 05 » 09 2023г.



« Утверждаю »
Директор МБОУ Алгасовской СОШ

И.И. Степанникова

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ Алгасовской СОШ

на 2023-2024 учебный год (многодетные, инвалиды, малообеспеченные,
родительская плата)

	№ тех. карт ы	Выход блюда	цена	белки	жиры	углев оды	Калорий- ность
		с 12 лет и старше					
1 день,							
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	101	1/250	4-90	6,18	3,3	14,65	213,00
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	34-02	13,75	10,86	3,49	166,66
Каша рассыпчатая (гречка)	679	1/150	9-97	9,33	7,85	46,04	300,2
Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-26	4,8	0,36	16,8	86,4
			57-00	34,76	22,87	122,44	919,24
2 день,							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	103	1/250	4-61	2,69	2,84	17,14	104,75
Пюре картофельное	312	1/200	12-01	4,12	6,4	27,4	184,8
Котлеты рубленые из мяса птицы	306	1/100	30-22	11,93	12,62	8,09	194,0
Компот	349	1/200	5-16	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-26	4,8	0,36	16,8	86,4
			57-00	24,08	22,72	121,65	789,13
3 день,							
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	170	1/250/15	12-70	1,81	4,91	125,2	102,5
Рис отварной с томатным соусом	248	1/180/20	13-66	4,37	6,44	44,03	251,64
Котлеты рыбные	315	1/80	22-53	13,24	8,08	5,21	216

Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-26	4,8	0,36	16,8	86,4
			57-00	24,92	20,29	232,7	809,52
4 день							
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	102	1/250	5-25	5,49	5,28	16,33	134,75
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	34-02	13,75	10,86	3,49	166,66
Макаронные изделия отварные	688	1/150	7-57	6,62	5,42	31,73	202,14
Компот	349	1/200	5-16	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-26	3,2	0,24	11,2	57,6
			57-00	29,6	22,30	114,97	780,33
5 день,							
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	88	1/250	4-39	8,8	6,5	21,70	166,4
Пюре картофельное	312	1/150	9-01	4,12	6,4	27,4	184,8
Птица, тушёная в соусе	643	1/75/25	33-11	21,30	21,65	4,67	200,00
Чай с лимоном	31	1/200	4-73	4,52	1,14	7,71	114,66
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/40	4-02	4,8	0,36	16,8	86,4
			57-00	44,04	36,55	105,74	877,24
6 день,							
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	170	1/250	4-83	1,81	4,91	125,2	102,5
Каша рассыпчатая (гречка)	679	1/150	9-97	9,33	7,85	46,04	300,2
Биточки в томатном соусе	282	1/80/20	32-04	1,01	13,75	16,5	237,90
Компот	349	1/200	5-16	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-26	4,8	0,36	16,8	86,4
			57-00	17,49	27,37	256,76	946,18
7 день,							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	103	1/250	4-61	2,69	2,84	17,14	104,75
Рис отварной	315	1/150	10-74	4,37	6,44	44,03	251,64
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	34-02	13,75	10,86	3,49	166,66

Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/25	2-78	4,8	0,36	16,8	86,4
			57-00	26,31	21,00	122,92	762,43
8 день,							
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	102	1/250/15	11-44	5,49	5,28	16,33	134,75
Макаронные изделия отварные с томатным соусом	688	1/150/20	7-97	6,62	5,42	31,73	202,14
Котлеты мясные	608	1/80	29-48	15,55	11,55	15,7	228,75
Чай с сахаром	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-26	4,8	0,36	16,8	86,4
			57-00	33,16	23,11	122,02	805,02
9 день,							
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	101	1/250	4-90	6,18	3,3	14,65	213
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	34-02	13,75	10,86	3,49	166,66
Пюре картофельное	312	1/200	12-01	4,12	6,4	27,4	184,8
Чай «Каркаде»	943	1/200	2-41	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/15	1-92	2,4	0,18	8,4	28,8
			57-00	27,15	21,24	95,4	746,24
10 день,							
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	170	1/250	4-83	1,81	4,91	125,2	102,5
Макаронные изделия отварные с томатным соусом	688	1/150/20	7-97	6,62	5,42	31,73	202,14
Птица, запечённая с томатным соусом	293	1/75/25	33-11	22,06	18,23	5,88	276,25
Компот	349	1/200	5-16	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/40	4-19	6,4	0,48	22,4	76,8
			57-00	37,63	29,54	237,43	876,87