

«Согласовано»

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

К.А. Ланкин



« Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ

И.И. Степанникова



ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ Алгасовской СОШ (начальные классы)
на 2022-23 учебный год

	№ тех. карт ы	Выход блюда с 7-11 лет	цена	белки	жиры	углев оды	Калорий- ность
- 1 день,							
обед							
Суп картофельный с крупой (рис) и мясом	101	1/200	10-32	5,58	2,99	11,66	208,6
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	26-86	13,75	10,86	3,49	166,66
Каша рассыпчатая (гречка)	679	1/150	12-67	8,58	6,73	38,88	254,12
Какао с молоком	382	1/200	8-00	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб ржаной		1/30	1-54	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-00	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порционные		1/40	5-61	0,76	0,05	2,72	15,6
			68-00	37,49	25,56	126,5	1001,56
2 день,							
Обед							
Рассольник Петербургский с мясом	197	1/200/20	10-44	12,68	6,67	35,10	250,76
Пюре картофельное	312	1/150	10-95	3,09	4,85	20,6	138,6
Котлеты рубленные из мяса птицы	306	1/100	24-66	11,93	12,62	8,09	194,0
Компот	349	1/200	5-80	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-54	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-00	4,8	0,36	16,8	86,4
фрукты			11-61	0,32	0,32	7,84	37,6
			68-00	33,36	25,32	140,65	926,54
3 день,							
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	170	1200/15	10-45	1,45	3,93	100,2	82,0
Котлеты рыбные	248	1/100	25-40	13,24	8,08	5,21	216
Рис отварной с том. соусом	315	1/150/20	12-80	3,65	5,37	36,69	209,70
Чай	943	1/200	3-20	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-54	0,50	0,50	27,46	124,98

Бутерброд с сыром	8	1/20/10	14-61	16,0	1,00	70,0	335,49
			68-00	35,04	18,88	253,56	996,17
4 день,							
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	102	1/200/12	10-14	4,39	4,22	13,06	107,8
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	26-86	13,75	10,86	3,49	166,66
Макаронные изделия отварные	688	1/150	6-85	5,52	4,52	26,45	168,45
Какао с молоком	382	1/200	8-00	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб ржаной		1/30	1-54	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-00	4,8	0,36	16,8	86,4
фрукты			11-61	0,32	0,32	7,84	37,6
			68-00	32,80	24,50	120,59	837,09
5 день,							
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	88	1/200/20	10-15	8,6	5,91	19,79	149,8
Пюре картофельное	312	1/150	10-95	3,09	4,85	20,6	138,6
Птица, тушёная в соусе	643	75/75	26-06	21,30	21,65	4,67	200,00
Чай с лимоном	31	1/200	4-65	4,52	1,14	7,71	114,66
Хлеб ржаной		1/30	1-54	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-00	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порционные		1/40	11-65	0,76	0,05	2,72	15,6
			68-00	43,57	34,46	99,75	830,04
6 день,							
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	170	1200/12	10-42	1,45	3,93	100,2	82,0
Каша рассыпчатая (гречка)	679	1/150	12-67	8,58	6,73	38,88	254,12
Биточки с томатном соусом	282	1/80/20	22-96	1,01	13,75	16,5	237,90
Компот	349	1/200	5-80	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-54	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-00	4,8	0,36	16,8	86,4
фрукты			11-61	0,32	0,32	7,84	37,6
			68-00	16,7	25,59	232,44	917,20
7 день,							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	103	1200/12	11-20	2,15	2,27	13,71	83,80
Запеканка из творога	469	150	43-58	26,4	6,3	21,3	252

Чай	943	1/200	3-10	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-54	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный с маслом	14	1/30/10	8-58	16,0	1,00	70,0	335,49
			68-00	45,25	10,07	146,47	824,27
8 день,							
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) мясом	102	1/200	10-14	4,39	4,22	13,06	107,8
Макаронные изделия отварные с том. соусом	688	1/150/20	6-85	5,52	4,52	26,45	168,45
Котлеты мясные	608	1/100	29-56	15,55	11,55	15,7	228,75
Какао с молоком	382	1/200	8-00	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб ржаной		1/30	1-54	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-00	4,8	0,36	16,8	86,4
фрукты			8-91	0,32	0,32	7,84	37,6
			68-00	34,6	25,19	132,8	899,18
9 день,							
Обед							
Суп картофельный с рыбными консервами	204	1/200	5-28	16,9	16,56	26,3	321,56
Пюре картофельное	312	1/150	10-95	3,09	4,85	20,6	138,6
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	26-86	13,75	10,86	3,49	166,66
Чай с лимоном	31	1/200	4-00	4,52	1,14	7,71	114,66
Хлеб ржаной		1/30	1-54	0,50	0,50	27,46	124,98
Бутерброд с сыром	8	1/20/10	14-61	16,0	1,00	70,0	335,49
Овощи порционные		1/80	4-76	0,76	0,05	2,72	15,6
			68-00	55,52	34,96	58,28	1217,55
10 день,							
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	170	1200/20	13-10	1,45	3,93	100,2	82,0
Макаронные изделия отварные с том. соусом	688	1/150/20	6-85	5,52	4,52	26,45	168,45
Птица запечённая	293	1/100	26-10	22,06	18,23	5,88	276,25
Компот	349	1/200	5-80	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/30	1-54	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-00	4,8	0,36	16,8	86,4
фрукты			11-61	0,32	0,32	7,84	37,6
			68-00	34,69	27,86	209,39	869,88