

«Согласовано»

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

К.А. Ланкин

« _____ » _____ 2022г.

« Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ



И.И. Степанникова

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Чернитовского филиала МБОУ Алгасовской СОШ
на 2022-23учебный год

	Выход блюда	цена	белки	жиры	углевод оды	Калор- ть
1 день, обед						
Рассольник Петербургский с мясом	1/250/20	14-23	13,19	7,69	38,42	274,91
Пюре картофельное	1/200	13-27	4,12	6,4	27,4	184,8
Котлеты рубленные из мяса птицы	1/100	22-33	15,8	15,9	126	246,4
Компот	1/200	3-80	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	1/30	1-50	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	2-50	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/80	10-37	0,32	0,32	7,84	37,6
		68-00				1049,29
2 день, обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	1/250/20	7-71	1,75	4,89	8,49	166,4
Гуляш из отварного мяса	1/60/40	30-54	13,75	10,86	3,49	166,66
Каша рассыпчатая (гречка)	1/180	12-05	8,95	6,73	43,00	276,53
Какао с молоком	1/200	13-70	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб ржаной	1/30	1-50	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	2-50	4,8	0,36	16,8	86,4
						966,17
		68-00				
3 день, обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	1/250/20	7-84	2,69	2,84	17,14	104,75
Рагу из овощей с мясом отварным	1/220	36-00	1,89	5,97	15,77	324,44
Кисель из сока с сахаром	1/200	3-20	-	-	16,04	120,40
Хлеб ржаной	1/30	1-50	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	2-50	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/80	16-96	0,32	0,32	7,84	37,6
		68-00				798,57

4 день, обед						
Борщ с капустой и картофелем с мясом	1/250/20	8-70	1,81	4,91	125,2	102,50
Котлеты рыбные	1/100	29-40	13,24	8,08	5,21	216
Рис отварной	1/180	10-85	4,37	6,44	44,03	251,64
Чай	1/200	2-35	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/30	1-50	0,50	0,50	27,46	124,98
Бутерброд с сыром	1/30/50	15-20	16,0	1,0	70,0	335,49
		68-00				1058,61
5 день, обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	1/250/20	8-05	5,49	5,28	16,33	134,75
Голубцы с отварным мясом	1/200	35-17	25,38	21,25	44,61	471,25
Какао с молоком	1/200	13-70	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб ржаной	1/30	1-50	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	2-50	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/80	7-08	0,32	0,32	7,84	37,6
		68-00				962,18
6 день, обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	1/250/20	5-60	2,69	2,84	17,14	104,75
Запеканка из творога	1/150/15	54-60	30,93	22,89	36,00	310,66
Компот	1/200	3-80	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	1/30	1-50	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	2-50	4,8	0,36	16,8	86,4
		68-00				730,99
7 день, обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	1/250/20	6-85	8,8	6,5	21,7	166,4
Пюре картофельное	1/200	13-27	4,12	6,4	27,4	184,8
Биточки в томатном соусе	1/80/20	26-98	1,01	13,75	16,5	237,90
Чай с сахаром	1/200	2-35	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/30	1-50	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	2-50	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/80	14-55	0,32	0,32	7,84	37,6
		68-00				866,08
8 день, обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	1/250/20	9-05	5,49	5,28	16,33	134,75
Макаронные изделия отварные	1/180	10-29	6,62	5,42	31,73	202,14
Котлеты мясные	1/100	31-28	15,55	11,55	15,7	228,75
Какао с молоком	1/200	13-70	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб ржаной	1/30	1-50	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	2-50	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи	1/80		0,76	0,05	2,72	15,6
		68-00				937,82

<i>9 день, обед</i>						
Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	16-41	21,1	20,7	32,8	401,95
Жаркое по домашнему	1/200	36-19	24,47	6,27	21,76	341,17
Чай с сахаром	1/200	3-80	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/30	1-50	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	2-50	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/80	7-60	0,32	0,32	7,84	37,6
		68-00				1029,1
<i>10 день, обед</i>						
Борщ с капустой и картофелем и с мясом	1/250/20	8-70	1,81	4,91	125,2	102,50
Макаронные изделия отварные	1/180	10-29	6,62	5,42	31,73	202,14
Птица запечённая	1/100	28-51	22,06	18,23	5,88	276,25
Компот	1/200	3-80	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	1/30	1-50	0,50	0,50	27,46	124,98
Бутерброд с сыром	1/20/50	15-20	16,0	1,0	70,0	335,49
		68-00				1135,47