

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

К.А. Ланкин

« _____ » _____ 2020г.

« Утверждаю »
 Директор МБОУ Алгасовской СОШ



И.И. Степанникова

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 НОСИНСКИЙ ФИЛИАЛ МБОУ Алгасовской СОШ
 на 2023-2024 учебный год**

	Выход блюда с 7-11 лет	цена	белки	жиры	углев- оды	Калор- ть
1 день,						
Обед						
Щи из св. капусты с карт	1/250	11-.00	1,75	4,89	8,49	166,40
Гуляш из отварного мяса	1/60/40	24-.25	13,75	10,86	3,49	166,66
Гречка рассыпчатая	1/180	10-.39	8,95	6,73	43,00	276,53
Чай с сахаром	1/200	3-.75	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/50	2-.84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-.77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	29-.00	0,4	0,4	9,8	37,6
		85-.00				886,57
2 день,						
Обед						
Суп гороховый	1/250	11-.00	5,49	5,28	16,33	134,75
Плов с мясом	1/200	29-.50	16,94	10,46	35,73	305,30
Какао с молоком	1/200	9-.96	1,84	5,66	10,92	114,60
Хлеб ржаной	1/50	2-.84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-.77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порц.	1/100	27-.93	1,0	0,0	2,3	47
		85-00				813,0
3 день,						
Обед						
Суп картофельный с рисом	1/250	8-.80	6,18	3,3	14,65	213
Макароны отварные	1/180	7-.90	6.62	5,42	31,73	202,14
Котлеты мясные	1/100	25-.80	15,55	11,55	15,7	228,75
Сок яблочный	1/180	17-.00	0,5	0,0	17,75	68,3
Хлеб ржаной	1/50	2-.84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-.77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	18-.98	0,4	0,4	9,8	47
		85-.00				970,57

4 день,						
Обед						
Суп с макаронными изделиями	1/250	8-.80	1,75	4,89	8,49	166,40
Рис отварной	1/200	11-.50	4,12	6,4	27,4	184,8
Биточки в томат. соусе	1/80/20	19-.13	1,01	13,75	16,5	237,90
Какао с молоком	1/200	9-.96	1,84	5,66	10,92	102
Хлеб ржаной	1/50	2-.84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-.77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порц.	1/100	29-.00	1,0	0,0	2,3	21
		85-.00				923,48
5 день,						
Обед						
Борщ из св.капусты с картофелем	1/250	11-.00	1,45	3,93	8,49	82,0
Жаркое по-домашнему	1/210	20-.82	24,47	6,27	31,73	241,17
Йогурт	1/200	19-.00	8,6	4,0	12,4	120,0
Хлеб ржаной	1/50	2-.84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-.77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/71	27-.57	0,32	0,32	7,84	37,6
		85-.00				692,15
6 день,						
Обед						
Суп рассольник	1/250	9-.00	7,66	9,64	18,99	202,80
Гречка отварная	1/180	10-.39	8,95	6,73	43,00	276,53
Курица запеченая	1/100	21-.80	22,06	18,23	5,88	276,25
Какао с молоком	1/200	9-.96	1,84	5,66	10,92	102
Хлеб ржаной	1/50	2-.84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-.77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порц.	1/71	27-.24	0,66	0,12	2,28	13,2
		85-.00				1082,16
7 день,						
Обед						
Суп с макаронными изделиями	1/250	8-.80	1,75	4,89	8,49	166,40
Пюре картофельное	1/200	16-.24	4,12	6,4	27,4	184,8
Рыба запеченая	1/100	19-.60	20,6	7,4	4,0	166,0
Чай с сахаром	1/200	3-.75	0,20	0,0	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/50	2-.84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-.77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	30-.00	0,4	0,4	9,8	47
		85-.00				803,58
8 день,						
Обед						
Щи из свежей капусты	1/250	11-.00	1,75	4,89	8,49	166,40
Рагу овощное с мясом	1/220	26-.80	1,89	5,97	15,77	124,44
Йогурт	1/200	19-.96	8,6	4,0	12,4	120,0
Хлеб ржаной	1/50	2-.84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-.77	4,8	0,36	16,8	86,4

Овощи порц.	1/100	20-.63	1,0	0,0	2,3	21
		85-.00				643,22
9 день,						
Обед						
Суп рыбный (уха)	1/250	12-.00	10,2	5,6	12,8	142
Макаронны отварные	1/180	7-.90	6,62	5,42	31,73	202,14
Биточки в т/с	1/80/20	19-.13	1,01	13,75	16,75	237,90
Сок яблочный	1/200	19-.00	0,5	0,0	17,75	68,3
Хлеб ржаной	1/50	2-.84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-.77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	20-.36	0,32	0,32	7,84	37,6
		85-.00				899,32
10 день,						
Обед						
Суп гороховый	1/250	11-00	5,49	5,28	16,33	134,75
Голубцы с мясом	1/200	28-82	4,12	6,4	27,4	471,25
Какао с молоком	1/200	9-96	1,84	5,66	10,92	102
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порционные	1/100	28-61	1,0	0,0	2,3	21
		85-00				940,38

«Согласовано»

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

К.А. Ланкин
2023 г.



« Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской
СОШ



И.И. Степанникова

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НОСИНСКИЙ ФИЛИАЛ МБОУ Алгасовской СОШ
на 2023-2024 учебный год**

	Выход блюда	цена	белки	жиры	углев оды	Калор- ть
	с 7-11 лет					
1 день,						
Обед						
Щи из св. капусты с карт	1/250	11-00	1,75	4,89	8,49	166,40
Гуляш из отварного мяса	1/60/40	24-25	13,75	10,86	3,49	166,66
Гречка рассыпчатая	1/180	10-39	8,95	6,73	43,00	276,53
Чай с сахаром	1/200	3-75	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	19-00	0,4	0,4	9,8	47
		75-00				848,97
2 день,						
Обед						
Суп гороховый	1/250	11-00	5,49	5,28	16,33	134,75
Плов с мясом	1/200	29-50	16,94	10,46	35,73	305,30
Какао с молоком	1/200	9-96	1,84	5,66	10,92	114,60
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порц.	1/100	17-93	1,0	0,0	2,3	47
		75-00				813,0
3 день,						
Обед						
Суп картофельный с рисом	1/250	8-80	6,18	3,3	14,65	213
Макаронны отварные	1/180	7-90	6.62	5,42	31,73	202,14
Котлеты мясные	1/100	25-80	15,55	11,55	15,7	228,75
Чай с лимоном	1/200/7	5-57	90,2	2,27	15,42	114,66
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	19-00	0,4	0,4	9,8	47
		75-00				1016,93
4 день,						

Обед						
Суп с макаронными изделиями	1/250	8-80	1,75	4,89	8,49	166,40
Рис отварной	1/200	11-50	4,12	6,4	27,4	184,8
Биточки в томат. соусе	1/80/20	19-13	1,01	13,75	16,5	237,90
Какао с молоком	1/200	9-96	1,84	5,66	10,92	102
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порц.	1/100	19-00	1,0	0,0	2,3	21
		75-00				923,4
5 день,						
Обед						
Борщ из св.капусты с картофелем	1/250	11-00	1,45	3,93	8,49	82,0
Жаркое по-домашнему	1/210	30-82	24,47	6,27	31,73	241,17
Компот из ягод	1/200	9-00	0,16	0,0	27,88	114,6
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	17-57	0,32	0,4	7,84	37,6
		75-00				686,75
6 день,						
Обед						
Суп рассольник	1/250	9-00	7,66	9,64	18,99	202,80
Гречка отварная	1/180	10-39	8,95	6,73	43,00	276,53
Курица запеченая	1/100	24/80	22,06	18,23	5,88	276,25
Какао с молоком	1/200	9-96	1,84	5,66	10,92	102
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порц.	1/71	14-24	0,66	0,12	2,28	13,2
		75-00				805,63
7 день,						
Обед						
Суп с макаронными изделиями	1/250	8-80	1,75	4,89	8,49	166,40
Пюре картофельное	1/200	16-24	4,12	6,4	27,4	184,8
Рыба запеченая	1/100	19-60	20,6	7,4	4,0	166,0
Чай с сахаром	1/200	3-75	0,20	0,0	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	20-00	0,4	0,4	9,8	47
		75-00				803,58
8 день,						
Обед						
Щи из свежей капусты	1/250	11-00	1,75	4,89	8,49	166,40
Рагу овощное с мясом	1/220	26-80	1,89	5,97	15,77	124,44
Какао с молоком	1/200	9-96	1,84	5,66	10,92	102
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порц.	1/100	20-63	1,0	0,0	2,3	21
		75-00				625,22

9 день,**Обед**

Суп рыбный (уха)	1/250	12-00	10,2	5,6	12,8	142
Макароны отварные	1/180	7-90	6,62	5,42	31,73	202,14
Биточки в т/с	1/80/20	19-13	1,01	13,75	16,75	237,90
Компот из свежих ягод	1/200	9-00	0,16	0,0	27,88	114,6
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	20-36	0,32	0,32	7,84	37,6
		75-00				945,62

10 день,**Обед**

Суп гороховый	1/250	11-00	5,49	5,28	16,33	134,75
Голубцы с мясом	1/200	28-82	4,12	6,4	27,4	184,8
Какао с молоком	1/200	9-96	1,84	5,66	10,92	102
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порционные	1/100	18-61	1,0	0,0	2,3	21
		75-00				940,38