

«Согласовано»

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

К.А. Ланкин

« Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ

И.И. Степанникова

17.10.2022

### ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ Алгасовской СОШ

на 2022-2023 учебный год для детей из многодетных семей.

	№ тех. карт ы	Выход блюда с 12 лет и старше	цена	белки	жиры	углев оды	Калорий- ность
<b>1 день,</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (рис)	101	1/250	5-30	6,18	3,3	14,65	213
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	26-86	13,75	10,86	3,49	166,66
Каша рассыпчатая (гречка)	679	1/180	15-20	9,33	7,85	46,04	300,2
Чай	943	1/200	3-10	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/40	2-00	0,6	0,60	36,6	166,6
Хлеб пшеничный		1/45	4-54	7,2	0,54	25,2	129,6
			57-00	37,26	23,15	139,98	1004,06
<b>2 день,</b>							
<b>Обед</b>							
Рассольник Петербургский	197	1/250	5-40	13,19	7,69	38,42	274,91
Пюре картофельное	312	1/200	14-60	4,12	6,4	27,4	184,8
Котлеты рубленые 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		1/40	2-00	0,6	0,60	36,6	166,6
Хлеб пшеничный		1/45	4-54	7,2	0,54	25,2	129,6
			57-00	37,08	27,85	160,47	1044,11
<b>3 день,</b>							
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и Картофелем	170	1/250	6-50	1,81	4,91	125,2	102,5
Рис отварной с том. соусом	248	1/180/20	15-36	4,37	6,44	44,03	251,64
Котлеты рыбные	315	1/100	25-40	13,24	8,08	5,21	216
Чай	943	1/200	3-20	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/40	2-00	0,6	0,60	36,6	166,6
Хлеб пшеничный		1/45	4-54	7,2	0,54	25,2	129,6
			57-00	27,42	20,57	250,24	894,34

<b>4 день</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	102	1/250	9-58	5,49	5,28	16,33	134,75
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	26-86	13,75	10,86	3,49	166,66
Макаронные изделия отварные	688	1/180	8-22	6,62	5,42	31,73	202,14
Компот	349	1/200	5-80	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной		1/40	2-00	0,6	0,60	36,6	166,6
Хлеб пшеничный		1/45	4-54	7,2	0,54	25,2	129,6
			57-00	32,10	22,58	132,51	865,15
<b>5 день,</b>							
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	88	1/250	5-11	8,8	6,5	21,70	166,4
Пюре картофельное	312	1/200	14-60	4,12	6,4	27,4	184,8
Птица, тушённая в соусе	643	75/75	26-10	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		1/40	2-00	0,6	0,60	36,6	166,6
Хлеб пшеничный		1/45	4-54	7,2	0,54	25,2	129,6
			57-00	46,54	36,83	123,28	962,06
<b>6 день,</b>							
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	170	1/250	6-50	1,81	4,91	125,2	102,5
Каша рассыпчатая (гречка)	679	1/180	15-20	9,33	7,85	46,04	300,2
Биточки в томатном соусе	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		1/40	2-00	0,6	0,60	36,6	166,6
Хлеб пшеничный		1/45	4-54	7,2	0,54	25,2	129,6
			57-00	19,99	27,65	274,66	1031
<b>7 день,</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	103	1/250	6-50	2,69	2,84	17,14	104,75
Рис отварной	315	1/180	15-36	4,37	6,44	44,03	251,64
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	26-86	13,75	10,86	3,49	166,66
Чай	943	1/200	3-10	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/40	2-00	0,6	0,60	36,6	166,6
Хлеб пшеничный		1/30	3-18	4,8	0,36	16,8	86,4
			57-00	26,41	21,10	132,06	804,05

<b>8 день,</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	102	1/250	9-58	5,49	5,28	16,33	134,75
Макаронные изделия отварные с том. соусом	688	1/180/20	8-22	6,62	5,42	31,73	202,14
Котлеты мясные	608	1/100	29-56	15,55	11,55	15,7	228,75
Чай с сахаром	943	1/200	3-10	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/40	2-00	0,6	0,60	36,6	166,6
Хлеб пшеничный		1/45	4-54	7,2	0,54	25,2	129,6
			57-00	35,66	23,39	139,56	889,84
<b>9 день,</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с рыбными консервами	204	1/250	6-60	21,1	20,7	32,8	401,95
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	26-86	13,75	10,86	3,49	166,66
Пюре картофельное	312	1/200	14-60	4,12	6,4	27,4	184,8
Чай каркаде	943	1/200	2-40	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/40	2-00	0,6	0,60	36,6	166,6
Хлеб пшеничный		1/45	4-54	7,2	0,54	25,2	129,6
			57-00	46,97	39,10	139,49	1048,81
<b>10 день,</b>							
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	170	1/250/12	10-34	1,81	4,91	125,2	102,5
Макаронные изделия отварные с том. соусом	688	1/180/20	8-22	6,62	5,42	31,73	202,14
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		1/40	2-00	0,6	0,60	36,6	166,6
Хлеб пшеничный		1/45	4-54	7,2	0,54	25,2	129,6
			57-00	35,33	29,70	249,37	942,49