

«Согласовано»

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

К.А. Ланкин

2023г.

« Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ

И.И. Степанникова



**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ Алгасовской СОШ**

на 2023-24 учебный год для учащихся начальных классов.

	№ 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	1/200/12	9-10	5,58	2,99	11,66	208,60
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	8,58	6,73	38,88	254,12
Какао с молоком	382	1/200	11-70	3,52	3,72	25,49	145,20
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	86,40
Овощи порционные			5-21	0,76	0,05	2,72	15,60
			75-00	37,49	25,56	126,5	1001,15
2 день,							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	103	1200/12	9-02	2,15	2,27	13,71	83,80
Пюре картофельное	312	1/150	9-01	3,09	4,85	20,6	138,60
Котлеты рубленые из мяса птицы	306	1/100	30-22	11,93	12,62	8,09	194,00
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	86,40
фрукты			16-59	0,32	0,32	7,84	37,60
			75-00	22,83	20,92	119,26	759,58
3 день,							
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	170	1/200/18	10-16	1,45	3,93	100,2	82,00
Котлеты рыбные	315	1/80	22-53	13,24	8,08	5,21	216,00
Рис отварной с томатным соусом	248	1/150/20	11-51	3,65	5,37	36,69	209,70
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 с сыром		1/20/20	19-81	16,0	1,0	70,0	335,49
Овощи порционные			6-11	0,74	0,05	2,70	15,00
			75-00	35,78	18,93	253,36	1011,17
4 день,							
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	102	1/200/12	9-38	4,39	4,22	13,06	107,80
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	5,52	4,52	26,45	168,45
Какао с молоком	382	1/200	11-70	3,52	3,72	25,49	145,20
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	86,40
Овощи порционные			7-70	0,76	0,05	2,72	15,60
			75-00	33,24	24,23	115,47	815,09
5 день,							
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	88	1/200/15	10-00	8,6	5,91	19,79	149,80
Пюре картофельное	312	1/150	9-01	3,09	4,85	20,6	138,60
Птица, тушёная в соусе	643	75/25	33-11	21,30	21,65	4,67	200,00
Чай с лимоном	31	1/200/7	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		1/30	3-26	4,8	0,36	16,8	86,40
Овощи порционные			13-15	0,76	0,05	2,72	15,60
			75-00	43,57	34,46	99,75	830,04
6 день,							
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	170	1200/12	9,04	1,45	3,93	100,2	82,00
Каша рассыпчатая (гречка)	679	1/150	9-97	8,58	6,73	38,88	254,12
Биточки с томатном соусом	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	86,40
фрукты			13-79	0,32	0,32	7,84	37,60
			75-00	16,7	25,59	232,44	917,20
7 день,							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	103	1200/20	12-66	2,15	2,27	13,71	83,80

Запеканка из творога	469	1/150	46-86	26,4	6,3	21,3	252,00
Чай	943	1/200	3-11	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/40	2-29	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный с маслом	14	1/30/10	10-08	16,0	1,0	70,0	335,49
			75-00	45,25	10,07	146,47	824,27
8 день,							
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) и с мясом	102	1/200/12	9-38	4,39	4,22	13,06	107,80
Макаронные изделия отварные с том. соусом	688	1/150/20	7-97	5,52	4,52	26,45	168,45
Котлеты мясные	608	1/80	29-48	15,55	11,55	15,7	228,75
Какао с молоком	382	1/200	11-70	3,52	3,72	25,49	145,20
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	86,40
Фрукты			11-47	0,32	0,32	7,84	37,60
			75-00	34,6	25,19	132,8	899,18
9 день,							
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис) и мясом	101	1/200/12	9-10	5,58	2,99	11,66	208,60
Пюре картофельное	312	1/150	9-01	3,09	4,85	20,6	138,60
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	34-02	13,75	10,86	3,49	166,66
Чай «Каркадэ»	943	1/200	2-41	4,52	1,14	7,71	114,66
Хлеб ржаной		1/30	1-74	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный		1/30	3-26	4,8	0,36	16,8	86,40
Овощи порционные			15-55	0,76	0,05	2,72	15,60
			75-00	33,00	20,75	90,44	855,50
10 день,							
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	170	1/200/12	9-04	1,45	3,93	100,2	82,00
Макаронные изделия отварные с томатным соусом	688	1/150/20	7-97	5,52	4,52	26,45	168,45
Птица, запечённая с соусом	643	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		1/30	3-26	4,8	0,36	16,8	86,40
фрукты			14-72	0,32	0,32	7,84	37,60
			75-00	34,69	27,86	209,39	869,88