

«Согласовано»

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

К.А. Ланкин

2022 г.

Директор МБОУ Алгасовской СОШ

И.И. Степанникова



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

	Выход блюда	цена	белки	жиры	углев оды	Калор- ть	№ тех. карты
	с 7-11 лет						
1 день,							
Обед							
Суп гороховый с мясом	1/250/25	17-26	13,19	7,69	38,42	274,91	206
Пюре картофельное	1/200	11-95	3,09	4,85	20,6	138,6	694
Рыба тушеная с овощами	1/60/50	19-89	7,88	4,14	3,74	82,78	486
Компот со св.фруктами	1/200	5-50	0,04	0,00	24,76	94,20	859
Хлеб ржаной	1/30	2-25	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	1/30	3-13	4,8	0,36	16,8	86,4	
Фрукты	1/80	9-97	0,32	0,32	7,84	37,6	847
		70-00				839,47	
2 день,							
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	1/250/20	15-30	1,75	4,89	8,49	166,4	187
Гуляш из отварного мяса	1/60/40	22-72	13,75	10,86	3,49	166,66	591
Каша рассыпчатая (гречка)	1/180	11-75	7,46	5,61	35,84	230,45	679
Какао с молоком	1/200	12-38	3,52	3,72	25,49	145,2	959
Хлеб ржаной	1/30	1-84	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	1/30	2-16	4,8	0,36	16,8	86,4	
		68-00				920,09	
3 день,							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	7-10	2,69	2,84	17,14	104,75	208
Рагу из овощей с мясом отварным	1/220	23-40	1,89	5,97	15,77	324,44	321
Чай	1/200	2-75	-	-	16,04	120,40	869
Хлеб ржаной	1/30	1-84	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	1/30	2-16	4,8	0,36	16,8	86,4	
Фрукты	1/80	10-18	0,76	0,05	2,72	15,6	847
		65-00				776,57	
4 день,							
Обед							
Борщ с капустой и мясом	1/250/25	16-87	1,81	4,91	125,2	102,5	170
Макароны	1/180	11-40	4,37	6,44	44,03	251,64	8

Котлеты куриные	1/100	30-15	13,24	8,08	5,21	216	255
Компот	1/200	5-15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Хлеб ржаной	1/30	2-25	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	1/30	3-13	4,8	0,36	16,8	86,4	
		66-30				1016,67	
5 день,							
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	1/250	17-26	5,49	5,28	16,33	134,75	206
Плов с отварным мясом	1/200	27-97	16,94	10,46	35,73	305,3	304
Компот с яблоками	1/200	5-50	3,52	3,72	25,49	145,2	959
Хлеб ржаной	1/30	2-25	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	1/30	3-13	4,8	0,36	16,8	86,4	
Фрукты	1/80	10-18	0,76	0,05	2,72	15,6	
		69-70				796,63	
6 день,							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	1/250/20	19-86	2,69	2,84	17,14	104,75	208
Каша гречневая	1/150	11-96	30,93	22,89	36,00	310,66	679
Гуляш из отварного мяса	1/60/40	20-45	13,75	10,86	3,49	166,66	591
Компот со свеж. фруктами	1/200	2-75	0,04	0,00	24,76	94,20	659
Хлеб ржаной	1/30	2-25	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	1/30	3-13	4,8	0,36	16,8	86,4	
		59-14				780,99	
7 день,							
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	1/250	16-37	1,81	4,91	125,2	102,50	
Пюре картофельное	1/200	13-45	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Рыба тушеная с овощами	1/60/50	19-89	15,55	11,55	15,7	228,75	608
Компот со св. фруктами	1/200	5-50	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Хлеб ржаной	1/30	2-25	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	1/30	3-13	4,8	0,36	16,8	86,4	
Фрукты	1/80	9-91	0,32	0,32	7,84	37,6	
		69-00				664,76	
8 день,							
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем на мяс. бул.	1/250	16-87	5,49	5,28	16,33	134,75	206
Макаронные изделия отварные	1/180	11-40	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Котлеты мясные	1/100	27-35	7,88	4,14	3,74	82,78	486
Какао с молоком	1/200	12-38	3,52	3,72	25,49	145,2	859
Хлеб ржаной	1/30	2-25	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	1/30	3-13	4,8	0,36	16,8	86,4	
		69-88				888,53	

9 день,**Обед**

Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	30-17	21,1	20,7	32,8	401,95	87
Рагу из овощей с мясом отварным	1/200	30-72	1,89	5,97	15,77	324,44	321
Чай с лимоном	1/200	3-42	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Хлеб ржаной	1/30	2-25	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	1/30	3-13	4,8	0,36	16,8	86,4	
		69-69				981,37	

10 день,**Обед**

Суп гороховый с крупой и мясом	1/250/25	17-26	8,8	6,5	21,7	166,4	187
Рис отварной	1/220	11-40	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Птица отварная	1/100	24-50	22,06	18,23	5,88	276,25	637
Компот со св.фруктами	1/200	5-50	0,04	0,00	24,76	94,20	659
Хлеб ржаной	1/30	2-25	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	1/30	3-13	16,0	1,0	70,0	335,49	
Фрукты	1/80	9-25					
		73-29				1101,87	