

«Согласовано»

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

К.А. Ланкин

« 17 » 2022 г.

« Утверждаю »

Директор МБОУ Алгасовской СОШ



И.И. Степанникова

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Рыбинский филиал МБОУ Алгасовской СОШ(5-9 классы)
на 2022-2023 учебный год (Разн. категории)

	Выход блюда	цена	белки	жиры	углев оды	Калори й	№ Тех. карты
	с 12 лет и старше						
1 день,							
обед							
Суп гороховый с крупой	1/250/25	11-26	13,19	7,69	38,42	274,91	204
Пюре картофельное	1/200	11-95	4,12	6,4	27,4	184,8	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	669
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	
		53-98				848,07	
2 день,							
обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	10-12	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	
Каша рассыпчатая (гречка)	1/180	11-75	8,95	6,73	43,00	276,53	679
Чай с сахаром	1/200	2-75	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	
		52-69				848,97	
3 день,							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250/25	15-72	2,69	2,84	17,14	104,75	208
Рагу из овощей с мясом отварным	1/220/65	29-40	1,89	5,97	15,77	324,44	321
Компот	1/200	5-50	-	-	16,04	120,40	869
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	
		56-00				760,97	
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	25-35	13,24	8,08	5,21	216	255
Чай с сахаром	1/200	2-42	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	
		59-24				809,52	
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	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	
		56-11				610-88	
6 день,							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15-72	2,69	2,84	17,14	104,75	208
Каша гречневая	1/180	11-72	6,62	5,42	31,73	202,14	688
Гуляш с мясом	1/100/25	22-72	22,06	18,23	5,88	276,25	637
Чай с сахаром	1/200	2-75	0	0	16,04	120,4	
Хлеб ржаной	1/30	2-25	0,50	0,50	27,46	124,98	
Хлеб пшеничный	130	3-13	4,8	0,36	16,8	86,4	
		58-29				1023,17	
7 день,							
Обед							
Борщ с капустой и Картофелем и мясом	1/250/20	16-37	1,81	4,91	125,2	102,5	170
Пюре картофельное	1/200	13-45	4,12	6,4	27,4	184,8	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	0,20	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	
		60-59				762,43	
8 день,							
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем на мяс. бул.	1/250	16-87	1,75	4,89	8,49	166,4	187
Макаронные изделия отварные	1/180	11-40	6,62	5,42	31,73	202,14	688
Котлеты мясные	1/100	27-35	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	
		55-75				894,68	
9 день,							
Обед							
Суп картофельный с рыбными конс.	1/250	26-24	5,49	5,28	16,33	134,75	206
Рагу из овощей с мясом отварным	1/200	30-72	6,62	5,42	31,73	202,14	688
Чай с лимоном	1/200	2-75	0	0	16,04	120,4	869
Хлеб ржаной	1/30	2-25	0,50	0,50	27,46	124,98	

Хлеб пшеничный	1/20	3-13	4,8	0,36	16,8	57,6	
		56-48				868,62	
10 день,							
Обед							
Суп гороховый с крупой и мясом	1/250/25	17-26	13,19	7,69	38,42	274,91	204
Рис отварной	1/220	11-40	1,89	5,97	15,77	324,44	321
Птица отварная	1\100	24-50					
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	
		64-04				965,77	