

«Согласовано»

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

К.А. Ланкин

2022г.

« Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ



И.И. Степанникова

## ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Вановский филиал  
МБОУ Алгасовской СОШ  
на 2022-2023 учебный год

	Выход блюда	цена	белки	жиры	углев оды	Калор- ть
	с 12 лет и старше					
<b>1 день,</b>						
<b>обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2-64	1,75	4,89	8,49	166,4
Гуляш из мясо птицы	1/60/40	22-96	13,75	10,86	3,49	166,66
Каша рассыпчатая (гречка)	1/180	13-90	8,95	6,73	43,00	276,53
Чай	1/200	3-25	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/30	2-35	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/30	4-90	4,8	0,36	16,8	86,4
		50-00				848,97
<b>2 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	1/250	5-95	1,81	4,91	125,2	102,5
Рис отварной	1/180	14-10	4,37	6,44	44,03	251,64
Рыба тушеная	1/100	19-45	13,24	8,08	5,21	216
Чай	1/200	3-25	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/30	2-35	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/30	4-90	4,8	0,36	16,8	86,4
		50-00				809,52
<b>3 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	3-98	5,49	5,28	16,33	134,75
Макаронны с сыром	1/200/30	33-41	25,38	21,25	44,61	471,25
Компот	1/200	5-36	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	1/30	2-35	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/30	4-90	4,8	0,36	16,8	86,4
		50-00				911,58
<b>4 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с крупой (рис)	1/250	2-74	6,18	3,3	14,65	213
Макаронные изделия	1/180	7-63	6,62	5,42	31,73	202,14

отварные						
Птица запечённая	1/100	22-88	22,06	18,23	5,88	276,25
Кисель из сока с сахаром	1/200	9-50	0	0	16,04	120,4
Хлеб ржаной	1/30	2-35	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	130	4-90	4,8	0,36	16,8	86,4
		50-00				1023,17
<b>5 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3-85	2,69	2,84	17,14	104,75
Рис отварной	1/180	14-10	4,37	6,44	44,03	251,64
Гуляш из мяса птицы	1/60/40	21-55	13,75	10,86	3,49	166,66
Чай с сахаром	1/200	3-25	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/30	2-35	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/30	4-90	4,8	0,36	16,8	86,4
		50-00				762,43
<b>6 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2-64	1,75	4,89	8,49	166,4
Пюре картофельное	1/200	9-75	4,12	6,4	27,4	184,8
Птица тушеная	1/100	25-00	1,01	13,75	16,5	237,90
Компот	1/200	5-36	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	1/30	2-35	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/30	4-90	4,8	0,36	16,8	86,4
		50-00				894,68
<b>7 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	3-98	5,49	5,28	16,33	134,75
Макаронные изделия отварные	1/180	7-63	6,62	5,42	31,73	202,14
Котлеты мясные	1/100	21-64	15,55	11,55	15,7	228,75
Кисель из сока с сахаром	1/200	9-50	0	0	16,04	120,4
Хлеб ржаной	1/30	2-35	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/20	4-90	4,8	0,36	16,8	57,6
		50-00				868,62
<b>8 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом	1/250	2-74	21,1	20,7	32,8	401,95
Жаркое по домашнему	1/200	36-76	24,47	6,27	21,76	341,17
Чай с сахаром	1/200	3-25	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/30	2-35	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/30	4-90	4,8	0,36	16,8	86,4
		50-00				982,50
<b>9 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	1/250	5-45	1,81	4,91	125,2	102,5

Макаронные изделия отварные	1/180	7-63	6,62	5,42	31,73	202,14
Птица запечённая	1/100	24-31	22,06	18,23	5,88	276,25
Компот	1/200	5-36	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	1/30	2-35	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/30	4-90	4,8	0,36	16,8	86,4
		50-00				886,47
<b>10 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3-85	2,69	2,84	17,14	104,75
Плов из мяса	1/200	35-65	16,94	10,46	35,73	305,3
Чай с сахаром	1/200	3-25	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/30	2-35	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/30	4-90	4,8	0,36	16,8	86,4
		50-00				649,43