«Согласовано»

Начальник Территориального отдела

Роспотребнадзора г. Моршанска,

Моршанского Причаевского и Сосновского

района от по т

К.А. Ланкин 203**2**г. « Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ

Janeer

И.И. Степанникова

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ НОСИНСКИЙ ФИЛИАЛ МБОУ Алгасовской СОШ

на 2022-2023 учебный год Калоруглев цена белки жиры Выход оды ТЬ блюда с 12 лет и старше 1 день, Обед 8,49 166,40 7-.80 1.75 4.89 1/250 Щи из св. капусты с карт 3.49 166,66 13.75 10.86 1/60/40 22-45 Гулящ из отварного мяса 43,00 276,53 1/180 8-39 8.95 6.73 Гречка рассыпчатая 28,00 0.00 14.00 1/200 3-75 0.20 Чай с сахаром 0.50 27,46 124.98 0,50 2-84 1/50 Хлеб ржаной 86,4 0,36 16,8 1/50 3-77 4.8 Хлеб пшеничный 19 0.4 0,4 9,8 47 1/100 Фрукты 848,97 68-00 2 день, Обед 213 6.18 3.3 14.65 1/250 6-80 Суп картофельный с крупой (рис) 31.73 202.14 6.62 5.42 5-90 Макаронные изделия 1/180 отварные 22.06 18.23 5.88 276.25 23-80 1/100 Птица запечённая 10.92 102 1.84 5.66 1/200 9-96 Какао с молоком 2-84 0.5()0,50 27,46 124,98 1/50 Хлеб ржаной 86,4 16,8 3-77 4.8 0.36 1/50 Хлеб пшеничный 2,3 21 14-93 1.0 0,0 Овощи порц. 1/100 1025,77 68-00 3 день, Обел 134.75 16.33 5,49 5.28 1/250 8-60 Суп картофельный с горохом 35,73 305,30 16.94 10,46 28-82 Плов скурицей 1/200 4-97 9.02 2.28 15,42 114,60 1/200/7 Чай с лимоном 27.46 124,98 0.50 0.50 2-84 1/50 Хлеб ржаной 86.4 3-77 4.8 0.36 16.8 1/50 Хлеб пшеничный 47 9,8 19-00 0.4 0.4 1/100 Фрукты 813,09 68-00 4 день, Обед

Суп с макаронными изделиями	1/250	7-80	1,75	4,89	8,49	166,40
Пюре картофельное	1/200	11-50	4,12	6,4	27,4	184,8
Биточки в томат. соусе	1/80/20	17.20	1,01	13,75	16,5	237,90
Какао с молоком	1/200	9-96	1,84	5,66	10,92	102
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порц.	1/100	14-93	1,0	0,0	2,3	21
		68-00				923,48
		5 день,				
		Обед			•	
Щи из св.капусты с картофелем	1/250	7-80	1,75	4,89	8,49	166,40
Макароны отварные	1/180	5-90	6,62	5,42	31,73	202,14
Котлеты мясные	1/100	24-94	15,55	11,55	15,7	228,75
Чай с сахаром	1/200	3-75	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	19-00	0,4	0,4	9,8	47
17		68-00	,			883,67
	•	6 день,		-1	1	,
		Обед				
Борщ из св.капусты	1/250	7-68	1,81	4,91	125,2	102,5
Плов с мясом	1/200	28-82	16,94	10,46	35,73	305,30
Какао с молоком	1/200	9-96	1,84	5,66	10,92	102
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Овощи порц.	1/100	14-93	1,0		2,3	21
		68-00				742,18
		7 день,				
		Обед				
Суп картофельный с горохом	1/250	8-60	5,49	5,28	16,33	134,75
Голубцы с мясом	1/200	28-82	25,38	21,15	44,61	471,25
Чай с лимоном	1/200/7	4-97	90,2	2,27	15,42	119,6
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукты	1/100	19-00	0,4	0,4	9,8	47
		68-00				979,04
	•	8 день,		•	•	•
		Обед				
Суп картофельный с крупой (рис)	1/250	6-80	6,18	3,3	14,65	213
Макаронные изделия отварные	1/180	5-90	6,62	5,42	31,73	202,14
Птица запечённая	1/100	23-80	22,06	18,23	5,88	276,25
	1 1/11/1/	Z 3-0U		1 10.7.3	1.3.00	/ U. / . 1

Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98				
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4				
Овощи порц.	1/100	14-93	1,0	0,0	2,3	21				
		68-00				1025,77				
		9 день,								
Обед										
Суп с макаронными	1/250	7-80	1,75	4,89	8,49	166,40				
изделиями										
Гуляш с мясом	1/60/40	22-45	13,75	10,86	3,49	166,6				
Гречка рассыпчатая	1/180	8-39	8,95	6,73	43,00	276,53				
Чай с сахаром	1/200	3-75	0,20	0,00	14,00	28,00				
Хлеб ржаной	1/50	2-84	0,50	0,50	27,46	124,98				
Хлеб пшеничный	1/50	3-77	4,8	0,36	16,8	86,4				
Фрукты	1/100	19-00	0,4	0,4	9,8	47				
		68-00				895,97				
		10 день,								
		Обед								
Суп картофельный с	1/250	8-60	5,49	5,28	16,33	134,75				
горохом										
Пюре картофельное	1/200	11-50	4,12	6,4	27,4	184,8				
Рыба запеченная	1/100	16-40	20,6	7,4	4,0	166,0				
Какао с молоком	1/200	9-96	1,84	5,66	10,92	102				
Хлеб ржаной	1/50	3-77	0,50	0,50	27,46	135,87				
Хлеб пшеничный	1/30	2-84	4,8	0,36	16,8	86,4				
Овощи порц.	1/100	14-93			2,3	21				
_		68-00				819,93				