

«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  
 НОСИНСКИЙ ФИЛИАЛ МБОУ Алгасовской СОШ  
 на 2022-2023 учебный год**

	Выход блюда с 12 лет и старше	цена	белки	жиры	углев оды	Калор- ть
<b>1 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Щи из св. капусты с карт	1/250	7-80	1,75	4,89	8,49	166,40
Гуляц из отварного мяса	1/60/40	22-45	13,75	10,86	3,49	166,66
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	0,4	0,4	9,8	47
		68-00				848,97
<b>2 день,</b>						
<b>Обед</b>						
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
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				1025,77
<b>3 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом	1/250	8-60	5,49	5,28	16,33	134,75
Плов скурицей	1/200	28-82	16,94	10,46	35,73	305,30
Чай с лимоном	1/200/7	4-97	9,02	2,28	15,42	114,60
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				813,09
<b>4 день,</b>						
<b>Обед</b>						

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
<b>5 день,</b>						
<b>Обед</b>						
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
		68-00				883,67
<b>6 день,</b>						
<b>Обед</b>						
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
<b>7 день,</b>						
<b>Обед</b>						
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
<b>8 день,</b>						
<b>Обед</b>						
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
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				1025,77
<b>9 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями	1/250	7-80	1,75	4,89	8,49	166,40
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
<b>10 день,</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом	1/250	8-60	5,49	5,28	16,33	134,75
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