

«Согласовано»

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

К.А. Ланкин

2020г.

« Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ



И.И. Сидоркин

И.И. Сидоркин

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Носинский филиал
МБОУ Алгасовской СОШ
на 2020-21 учебный год

	Выход блюда	цена	белки	жиры	углев оды	Калор- ть
1 день,						
обед						
Рассольник Петербургский с мясом	1/250/20	13-84	13,19	7,69	38,42	274,91
Пюре картофельное	1/150	7-12	3,09	4,85	20,6	138,6
Котлеты рубленые из мяса птицы	1/100	16-90	15,8	15,9	126	246,4
Компот	1/200	4-40	0,04	0,00	24,76	94,20
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	7-55	0,32	0,32	7,84	37,6
		53-81				1003,09
2 день,						
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	1/250/20	15-30	1,75	4,89	8,49	166,4
Гуляш из отварного мяса	1/60/40	20-45	13,75	10,86	3,49	166,66
Каша рассыпчатая (гречка)	1/150	5-10	7,46	5,61	35,84	230,45
Какао с молоком	1/200	8-96	3,52	3,72	25,49	145,2
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
		53-81				920,09
3 день,						
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	7-10	2,69	2,84	17,14	104,75
Рагу из овощей с мясом отварным	1/220	23-40	1,89	5,97	15,77	324,44
Кисель из сока с сахаром	1/200	5-50	-	-	16,04	120,40
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
Овощи	1/80	13-81	0,76	0,05	2,72	15,6

		53-81				776,57
4 день,						
Обед						
Борщ с капустой и картофелем с мясом	1/250/20	11,81	1,81	4,91	125,2	102,50
Котлеты рыбные	1/100	19-45	13,24	8,08	5,21	216
Рис отварной	1/150	5-60	3,65	5,37	36,69	209,70
Чай	1/200	2-75	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб ржаной	1/30	1-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Бутерброд с сыром	1/30/20	12-36	16,0	1,0	70,0	335,49
		53,81				1016,67
5 день,						
Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	1/250/20	15-65	5,49	5,28	16,33	134,75
Голубцы с отварным мясом	1/200	25-20	25,38	21,25	44,61	471,25
Какао с молоком	1/200	8-96	3,52	3,72	25,49	145,2
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
		53-81				962,58
6 день,						
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	1/250/20	15-17	2,69	2,84	17,14	104,75
Запеканка из творога	1/150/15	30-24	30,93	22,89	36,00	310,66
Компот	1/200	4-40	0,04	0,00	24,76	94,20
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
		53-81				720,99
7 день,						
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	1/250/20	15-30	8,8	6,5	21,7	166,4
Пюре картофельное	1/150	7-12	3,09	4,85	20,6	138,6
Биточки в томатном соусе	1/80/20	15-30	1,01	13,75	16,5	237,90
Чай с сахаром	1/200	2-75	0,20	0,00	14,00	28,00
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	9-34	0,32	0,32	7,84	37,6
		53-81				819,88

8 день,

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	1/250/20	15-65	5,49	5,28	16,33	134,75
Макаронные изделия отварные	1/150	3-30	5,52	4,52	26,45	168,45
Котлеты мясные	1/100	21-90	15,55	11,55	15,7	228,75
Какао с молоком	1/200	8-96	3,52	3,72	25,49	145,2
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
		53-81				888,53

9 день,

Обед

Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	8-05	21,1	20,7	32,8	401,95
Жаркое по домашнему	1/200	25-20	24,47	6,27	21,76	341,17
Чай с сахаром	1/200	2-75	0,20	0,00	14,00	28,00
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
Овощи	1/80	13-81	0,76	0,05	2,72	15,6
		53-81				998,10

10 день,

Обед

Борщ с капустой и картофелем с мясом	1/250/20	11-81	1,81	4,91	125,2	102,50
Макаронные изделия отварные	1/150	3-30	5,52	4,52	26,45	168,45
Птица запечённая	1/100	21-80	22,06	18,23	5,88	276,25
Компот	1/200	4-40	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	1/30	1-84	0,50	0,50	27,46	124,98
Бутерброд с сыром	1/20/20	10-66	16,0	1,0	70,0	335,49
		53-81				1101,87