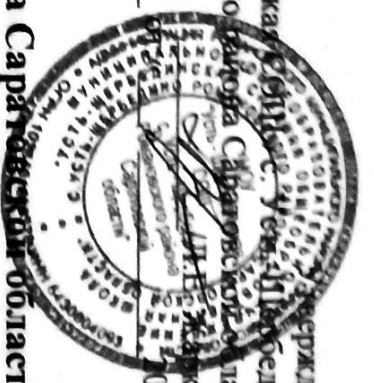


Директор МОУ «Усть-Щербелинская СОШ» в с. Малое Щербелино Романовского района Саратовской области
 Романовского района Саратовской области
 Д.И. Давыдова
 Приказ № _____ 2022г.

Примерное 10-дневное меню обедов для 1-4 классов
Фигнал МОУ «Усть-Щербелинская СОШ» в с. Малое Щербелино Романовского района Саратовской области

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ технологической карты	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1 день							
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	3	206
Макаронные изделия отварные	150	3,40	5,00	19,00	135,00	8	688
Котлета мясная	80	9,40	4,40	11,20	123,00	12	608
Фрукты (шт)	120	1,2	0,40	14,40	68,30	29	-
Кисель из концентратов	200	1,36	0,00	29,02	121,52	19	-
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1/50	4,10	0,70	0,65	25,30	25,26	-
	1/50	5,86	0,94	44,44	189,00	-	-
Итого:	-	30,81	16,72	135,04	796,80	-	-
2 день							
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	5	200
Картофель отварной	150	2,00	0,40	15,80	75,00	7	692
Котлета рыбная	100	9,40	4,40	11,20	123,00	17	510
Какао с молоком	200	0,04	3,72	25,49	145,20	21	959
Кондитерские изделия (печенье)	100	6,54	16,49	64,62	438,41	27	-
Хлеб пшеничный /	1/50	4,10	0,70	0,65	25,30	25,26	-



ржано-пшеничный	1/50	5,86	0,94	44,44	189,00			
Итого:	-	30,28	29,48	178,84	1097,16	-	-	-
3 день								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	4	208	
Рагу овощное	150	2,29	11,00	14,44	166,00	10	321	
Тфтели	80	11,78	12,91	14,90	223,00	15	286	
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	22	868	
Йогурт молочный (шт)	95	3,2	2,50	16,00	99,00	24	-	
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1/50 1/50	4,10 5,86	0,70 0,94	0,65 44,44	25,30 189,00	25,26	-	
Итого:	-	29,88	30,89	132,33	901,25	-	-	-
4 день								
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	88,00	6	187	
Плов из курицы	1/230/80	23,68	28,01	36,53	412,71	16	646	
Овощи в нарезке	60	1,00	0,40	2,3	21,00	28	4	
Бутерброд с сыром и маслом	50/13/10	4,27	9,02	19,57	179,30	1	3	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	20	943	
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1/50 1/50	4,10 5,86	0,70 0,94	0,65 44,44	25,30 189,00	25,26	-	
Итого:	-	41,11	43,37	127,49	943,31	-	-	-
5 день								
Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	1,97	2,74	14,58	90,75	2	204	
Каша гречневая	150	4,97	3,74	23,89	153,63	9	378	
Бефстроганов	80	23,80	19,52	5,74	203,00	14	664	
Кисель из концентратов	200	1,36	0,00	29,02	121,52	19	-	
Фрукты (шт)	120	0,40	0,40	9,80	47,00	28	-	
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1/50 1/50	4,10 5,86	0,70 0,94	0,65 44,44	25,30 189,00	25,26	-	

Итого:	-	42,46	28,04	128,12	830,20	-	-
6 день							
Суп картофельный с крупой (с гречкой)	250	2,50	2,79	17,00	103,25	2	486
Макаронные изделия отварные	150	3,40	5,00	19,00	135,00	8	688
Рыба тушеная с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150,00	18	486
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	22	868
Йогурт молочный (шт)	95	3,2	2,50	16,00	99,00	24	-
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1/50 1/50	4,10 5,86	0,70 0,94	0,65 44,44	25,30 189,00	25,26	-
Итого:	-	32,97	19,78	128,38	795,75	-	-

7 день							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	88,00	6	187
Картофель отварной	150	2,00	0,40	15,80	75,00	7	692
Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	13	591
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	20	943
Кондитерские изделия (печенье)	100	5,54	16,49	64,62	438,41	27	-
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1/50 1/50	4,10 5,86	0,70 0,94	0,65 44,44	25,30 189,00	25,26	-
Итого:	-	22,5	42,35	155,25	1046,74	-	-

8 день							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	4	208
Каша гречневая	150	4,97	3,74	23,89	153,63	9	378
Котлета мясная	80	9,4	4,40	11,20	123,00	12	608
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	23	399
Бутерброд с сыром и маслом	50/13/10	4,27	9,02	19,57	179,3	1	3
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1/50 1/50	4,10 5,86	0,70 0,94	0,65 44,44	25,30 189,00	25,26	-

Итого:	-	32,29	21,84	137,05	866,98	-	-
9 день							
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	3	206
Плов из курицы	1/230/80	23,68	28,01	39,53	412,71	16	646
Овощи в нарезке	60	1,00	0,40	2,30	21,00	28	-
Какао с молоком	200	0,04	3,72	25,49	145,20	21	959
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1/50 1/50	4,10 5,86	0,70 0,94	0,65 44,44	25,30 189,00	25,26	-
Итого:	-	40,35	39,05	128,74	927,96	-	-
10 день							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	88,00	6	187
Жаркое по-домашнему	200	19,02	17,23	20,05	322,60	11	590
Кондитерские изделия (печенье)	100	5,54	16,49	64,62	438,41	27	-
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	20	943
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1/50 1/50	4,10 5,86	0,70 0,94	0,65 44,44	25,30 189,00	25,26	-
Итого:	-	36,72	39,66	153,76	1091,31	-	-