

"Согласовано"  
 Совет родителей  
 "15" апреля 2021 г.

Директор МОУ «Малощербединская СОШ с Малое Щербедино Романовского района Саратовской области»  
 Романовского района Саратовской области»  
 А.А. Овчинникова



2021 г.

Примерное 10-дневное меню - обедов для 1-4 классов  
 МОУ «Малощербединская СОШ с. Малое Щербедино Романовского района Саратовской области»

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	
			Б	Ж	У			
1 День	Суп картофельный гороховый	250	6.20	5.60	21.20	163.00	2	
	Макаронные изделия отварные	150	3.40	5.00	19.00	135.00	309	
	Котлета мясная	80	9.40	4.40	11.20	123.00	204	
	Фрукты (шт)	120	0.40	0.40	9.80	47.00	338	
	Кисель из концентратов	200	0.20	0.00	32.60	132.00	354	
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30	
	<b>итого</b>	<b>52.70 руб</b>	<b>22.15</b>	<b>16.39</b>	<b>108.29</b>	<b>677.70</b>		
	2 День	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.64	101.25	5
		Картофель отварной	150	2.00	0.40	15.80	75.00	310
		Котлета рыбная	100	9.40	4.40	11.20	123.00	234
Какао с молоком		200	0.04	3.72	25.49	145.20	382	
Кондитерские изделия (печенье)		100	6.54	16.49	64.62	438.41	31	
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный		1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30	
<b>итого</b>		<b>52.70 руб</b>	<b>22.87</b>	<b>28.83</b>	<b>148.24</b>	<b>960.56</b>		
3 День		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8.90	5.70	28.40	192.00	3
		Рагу овощное	150	2.29	11.00	14.44	166.00	145
		Тефтели	80	9.40	12.91	14.90	223.00	279
	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	27.76	94.20	349	
	Йогурт молотый (шт)	95	0.40	5.10	15.70	120.00	-	
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30	
<b>итого</b>	<b>52.70 руб</b>	<b>23.58</b>	<b>35.70</b>	<b>115.69</b>	<b>872.90</b>			

Утверждаю:

4 день	Щи из свежей капусты с картофилом	250	2.00	4.30	10.00	88.00	4
	Плов из курицы	1/230/80	23.68	28.01	36.53	412.71	291
	Овощи в нарезке	60	0.46	3.65	1.43	40.38	4
	Бутерброд с сыром и маслом	50/10/13	4.27	9.02	19.57	179.30	3
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	376
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>	<b>52.70 руб</b>	<b>33.16</b>	<b>45.97</b>	<b>96.02</b>	<b>826.09</b>	
	Суп картофельный с рисом	250	1.98	2.74	14.58	90.75	6
	Каша гречневая	150	4.97	3.74	23.89	153.63	302
	Бефстроганов	80	23.80	19.52	5.74	203.00	72
Кисель из концентратов	200	0.20	0.00	32.60	132.00	354	
Фрукты (шт)	120	0.40	0.40	9.80	47.00	338	
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30	
<b>итого</b>	<b>52.70 руб</b>	<b>33.90</b>	<b>27.39</b>	<b>101.10</b>	<b>704.08</b>		
5 день	Суп картофельный с гречкой	250	2.50	3.00	18.00	113.00	6
	Макаронные изделия отварные	150	5.10	7.50	28.50	202.50	309
	Рыба тушеная с овощами	75	13.87	7.85	6.53	150.00	229
	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	27.76	94.20	349
	Йогурт молочный (шт)	95	0.40	5.10	15.70	120.00	-
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>	<b>52.70 руб</b>	<b>24.46</b>	<b>24.44</b>	<b>110.98</b>	<b>757.40</b>	
	Щи из свежей капусты с картофилом	250	2.00	4.30	10.00	88.00	4
	Картофель отварной	150	0.00	0.00	0.00	0.00	310
	Гуляш	100	23.80	19.52	5.74	203.00	260
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	376	
Кондитерские изделия (печенье)	100	6.54	16.49	64.62	438.41	31	
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30	
<b>итого</b>	<b>52.70 руб</b>	<b>35.09</b>	<b>41.30</b>	<b>108.85</b>	<b>835.11</b>		
7 день	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8.90	5.70	28.40	192.00	3
	Каша гречневая	100	4.97	3.74	23.89	153.63	302
	Котлета мясная	80	7.1	5.7	6.5	107	204
	Сок	200	0.5	0.1	10.1	100	-
	Бутерброд с сыром и маслом	50/10/13	4.27	9.02	19.57	179.3	3
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>	<b>52.70 руб</b>	<b>19.39</b>	<b>19.55</b>	<b>74.55</b>	<b>809.63</b>	
	8 день						

9 день	Суп картофельный гороховый	250	6.20	5.60	21.20	163.00	2
	Плов из курицы	1/230/80	23.68	28.01	39.53	412.71	291
	Овощи в нарезке	60	0.46	3.65	1.43	40.38	3
	Какао с молоком	200	0.04	3.72	25.49	145.20	382
	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>	<b>52.70 руб</b>	<b>26.73</b>	<b>36.37</b>	<b>80.94</b>	<b>838.99</b>	
10 день	Щи из свежей капусты с картофилом	250	2.00	4.30	10.00	88.00	4
	Жаркое по-домашнему	200	19.02	17.23	20.05	322.60	75
	Кондитерские изделия (печенье)	100	6.54	16.49	64.62	438.41	31
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	376
	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>	<b>52.70 руб</b>	<b>28.31</b>	<b>34.71</b>	<b>113.16</b>	<b>954.71</b>	