

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

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



Утверждаю:

А.А.Овчинникова  
Приказ № 22  
от « 15 » апреля 2021 г.

Примерное 10-дневное меню - обеды для 5-9 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
	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>21.75</b>	<b>15.99</b>	<b>98.49</b>	<b>630.70</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
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>		<b>16.33</b>	<b>12.34</b>	<b>83.62</b>	<b>522.15</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
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>		<b>23.18</b>	<b>30.60</b>	<b>99.99</b>	<b>752.90</b>	
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	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
	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>28.43</b>	<b>33.30</b>	<b>75.02</b>	<b>606.41</b>	

5 день	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
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>		<b>33.50</b>	<b>26.99</b>	<b>91.30</b>	<b>657.08</b>	
6 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
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>		<b>24.06</b>	<b>19.34</b>	<b>95.28</b>	<b>637.40</b>	
7 день	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.00	4.30	10.00	88.00	4
	Картофель отварной	150	3.00	0.60	28.20	112.50	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
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>		<b>31.55</b>	<b>25.41</b>	<b>72.43</b>	<b>509.20</b>	
8 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	-
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	1\30	2.55	0.99	14.49	77.70	30
	<b>итого</b>		<b>15.12</b>	<b>10.53</b>	<b>54.98</b>	<b>630.33</b>	
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	
	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>26.27</b>	<b>32.72</b>	<b>79.51</b>	<b>798.61</b>	
10 день	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.00	4.30	10.00	88.00	4
	Жаркое по-домашнему	200	19.02	17.23	20.05	322.60	
	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>21.77</b>	<b>18.22</b>	<b>48.54</b>	<b>516.30</b>	