

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

Н.В.Бирюкова

Приказ № 282 от 01.09.2022

Десятидневное меню по МБОУ СОШ с.Новоалександровка на 2022-2023 учебный год.
Обед для 2-4-ых классов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день					
Щи с капустой на м\к бульоне	250	6,5	3,75	7,5	89,75
Ленивые голубцы с томатным соусом	100\50	11,25	14,5	12,2	224,1
Гречка отварная	150	5,4	1,35	26,4	133,2
Салат овощной (огурцы, помидоры)	100	1,1	5,2	3,5	66,1
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6
Хлеб пшеничный	136	10,67	4,53	43,54	372,64
Всего					968,39
2 день					
Суп картофельный на м\к бульоне с крупой (пшено)	200	6,15	2,85	12,75	283,08
Перловая каша	150	46,5	0,6	33,3	163,5
Бефстроганов из отварной говядины с томатным соусом	80\10	10,71	9,9	5,31	150,21
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	*20,8	82,6
Салат из свеклы	60	1,5	8,9	8,8	121,5
Хлеб пшеничный	136	1,66	2,49	0,26	372,64
Всего					1173,53
3 день					
Рассольник Ленинградский	200	4	4,8	10,10	95,8
Макаронные изделия отварные	150	5,4	1,05	32,1	180
Птица, запеченная, с томатным соусом	90\30	18,59	13	5,72	109,59
Салат из капусты на растительном масле с зеленым горошком	100	2,2	2,7	7	60,4
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6

Хлеб пшеничный	136	10,67	4,53	43,54	372,64
Всего					901,03
4 день					
Суп овощной	250	4,25	4	10,5	91,75
Рыбные биточки с томатным соусом	90\30	18,24	4,08	10,32	151,2
Рис отварной, рассыпчатый	150	3,65	12,83	34,35	271,98
Салат винегрет с растительным маслом	100	1,1	9,6	7,1	120,9
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6
Хлеб пшеничный	136	10,67	4,53	43,54	372,64
Всего					1094,07
5 день					
Суп картофельный с клецками на м\к бульоне	200	13,25	2,5	13,75	129,5
Гуляш из говядины	80	11,52	7,44	2,08	120,88
Гороховое пюре	150	6	3,45	15,45	112,35
Салат из моркови с курагой	65	1,8	13,9	13,6	188
Хлеб пшеничный	136	10,67	4,53	43,54	372,64
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6
Всего					1008,97
6 день					
Домашняя лапша на курином к\ бульоне	250	5,75	4,5	6,5	87,75
Икра из кабачков	60	0,62	0,07	4,11	17,4
Плов мясной	110\40	4,8	5,25	28,8	181,95
Хлеб пшеничный	136	10,67	4,53	43,54	372,64
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6
Всего					742,34
7 день					
Суп гороховый на м. к. бульоне	250	6,25	1,25	17,5	105
Рыба жаренная с томатным соусом	80\30	7,15	1,32	3,85	53,79
Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55
Салат из свеклы с огурцом	100	2,5	0,1	7,2	39,4
Хлеб пшеничный	136	10,67	4,53	43,54	372,64

Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6
Всего					775,98
8 день					
Суп картофельный с фрикадельками	250	6,75	8	8,75	132,75
Капуста тушеная	150	3,9	8,7	14,7	148,95
Хлеб пшеничный	136	10,67	4,53	43,54	372,64
Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	2,5	13,6	82,2
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6
Всего					819,14
9 день					
Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	250	11	9	13,75	157,5
Жаркое по-домашнему	230	36,8	31,74	36,11	570,4
Хлеб пшеничный	136	10,67	4,53	43,54	372,64
Салат овощной (помидоры, огурцы с р.маслом)	60	1	2,2	6,1	45,2
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6
Всего					1228,34
10 день					
Суп из овощей с з/горошком на м/к бульоне	250	7,5	2,5	9	90
Тефтели мясные с томатным соусом	90\40	8,04	8,16	10,32	148,32
Вермишель отварная	150	4,5	0,45	30,45	145,65
Хлеб пшеничный	136	10,67	4,53	43,54	372,64
Салат капуста с яблоком на растительном масле	60	0,9	0,12	3,9	19,44
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6
Всего					858,65