

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник Юго-Восточного ТО
 Управления Роспотребнадзора
 Н.В. Дюкарева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ПО МБОУ СОШ № 3 НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
 (ОБЕД)



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы:
 Л.Н. Разуваева
 «31» августа 2022 г.

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность «Ккал»
		От 7 до 11	11	Белки	Жиры	Углеводы		
1 день								
100407	Салат из свежлы с растительным маслом	100	1,42	10,08	8,31	129,55		
26	Суп картофельный с пшеном на м/к б	250	10,0	8,63	7,90	167,3		
309	Макаронны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02		
120549	Гулиш из отварного мяса	90	16,0	13,91	2,67	187,35		
54-32020	Соус красный основной	50	2,8	2,7	5,8	57,8		
349	Компот из с/ф	200	0,48	-	25,68	98,36		
299.19.	Хлеб пшеничный	50.0	3,8	0,3	26,15	117,5		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47		
	Итого за 1 день		52,44	55,82	201,72	1485,38		
2 день								
100301	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83		
65	Суп картофельный с овощами и ячневой крупой на м/к б	200	1,7	4,5	10,0	88		
19	Котлета рыбная из минтая	90	10,0	11,83	6,11	77,43		
54-32020	Соус красный основной	50	2,8	2,7	5,8	57,8		
161	Гороховое пюре	150	17,58	8,5	40,99	291,09		
54-2гн	Чай сладкий	200	0,2	-	6,4	26,4		

2020									
299.19.	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5			
	Итого за 2 день		37,3	34,92	101,94	754,05			
3 день									
54-532020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,4	-	2,0	9,5			
82	Борщ на м/к бульоне	200	0,6	0,04	4,24	18,86			
130301	Рис отварной	200	4,54	5,66	54,66	277,98			
290	Курды тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34			
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00			
299.19.	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5			
	Итого за 3 день		22,19	28,65	110,75	792,18			
4 день									
7	Салат из моркови	100	1,12	7,02	24,34	159,14			
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	200	5,16	15,64	18,24	228,70			
54-4г-2020	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2			
54-11р 2020	Рыба тушеная с овощами	70	9,7	5,0	4,5	102,0			
54-32020	Соус красный основной	50	2,8	2,7	5,8	57,8			
349	Компот из с/ф	200	0,48	-	25,68	98,36			
299.19.	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5			
	Итого за 4 день		31,26	37,16	147,51	1025,7			
5 день									
58	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83			
23	Свекольник на м/к бульоне	250	2,04	5,00	14,10	109,75			
60	Макаронные изделия отварные и котлета мясная	150/80	18,04	10,99	50,59	362,06			
54-32020	Соус красный основной	50	1,4	1,35	2,9	28,9			
54-2гн	Чай сладкий	200	0,2	-	6,4	26,4			

2020								
299.19.	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5		
	Итого 5 день:		26,7	24,73	106,83	740,44		

6 день

54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	-	1,7	8,4		
150	Суп картофельный с рыбой и пшеном	200	6,28	3,06	18,52	114,8		
7.17	Рагу из овощей с мясом	200	3,24	17,36	18,26	242		
299.19.	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5		
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00		
	Апельсин	200	1,8	-	16,8	76		
	Итого 6 день:		15,82	20,92	103,73	592,7		

7 день

53	Салат из свежлы и зеленого горошка	100	11,56	8,40	30,09	234,73		
107	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	2,69	2,84	17,14	107,75		
	Перловка отварная	200	18,6	2,2	147,4	648		
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34		
349	Компот из с/ф	200	0,48	-	25,68	98,36		
299.19.	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5		
	Итого 7 день:		49,88	36,19	247,86	1464,68		

8 день

54-532020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,4	-	2,0	9,5		
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	200	7,1	3,7	18,5	135,8		
130-301	Каша пшеничная	200	7,6	0,8	41,4	110,6		
54-32020	Соус красный основной	50	2,8	2,7	5,8	57,8		
29	Мясо отварное	100	28,25	4,37	-	143,44		
299.19.	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5		

54-2гн 2020	Чай сладкий	200	0,2	-	6,4	26,4
	Итого 8 день:		50,15	12,97	100,25	601,04
9 день						
100301	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83
44	Суп картофельный с рисом и фрикадельками мясными на м/к бульоне	200	9,7	12,2	17,3	221
54-8г2020	Капуста тушеная	150	3,6	4,9	15,8	121,8
29	Мясо отварное	50	14,23	1,91	0,28	75,00
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00
299.19.	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5
	Итого за 9 день		32,75	26,6	88,32	741,13
10 день						
54-8з- 2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	-	5,6	26,1
8	Суп крестьянский с крупной перловой на м/к бульоне	200	3,7	12,38	24,68	224,94
11	Жаркое по - домашнему	150	33,81	25,93	33,19	501,12
299.19.	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5
349	Компот из с/ф	200	0,48	-	25,68	98,36
	Итого 10 день:		42,69	38,61	115,3	968,02