

УТВЕРЖДАЮ

Е.А.Бирюкова



Примерное десятидневное меню МБОУ "Москакасинская СОШ" на 2022-2023 учебный год

Сезон:	Весенне-летний									
Возрастная категория:	12 лет и старше									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево д	Энер.це н-ть	№ рец			
Неделя 1 День 1 (понедельник) обед	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	71*			
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	102*			
	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	295*			
	Каша рисовая	150	5,32	4,89	35,52	211	303*			
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	376*			
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126				
Итого за обед										
День 2(вторник) обед	Салат из бел.капусты с морков.	60	1,33	6,08	8,52	94,12	45*			
	Борщ с кап.со сметаной	250	2,19	5,88	14,10	118,08	82*			
	Тефтели рубленые с соусом	60/30	8,56	14,11	9,07	197	278*			
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,76	6,62	43,08	271	302*			
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349*			
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126				
Итого за обед										
День 3(среда) обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5,0	52,0	47*			
	Щи из свеж.капусты со сметаной	200	1,46	4,75	6,22	179	88*			
	Рыба тушеная с овощами	50/30	13,81	5,76	2,73	139	229*			
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	128*			
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	348*			

Итого за обед	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
День 4(четверг)							
обед	Салат из св.овошей	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,31	5,99	17,36	135,00	95*
	Плов из птицы	200	27	9	37,4	341	265*
	Компот из сухофруктов	200	0,44	-	28,88	116,0	349*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед							
День 5(пятница)							
обед	Томаты свежие	60	0,82	6,07	4,52	54,2	67*
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106	98*
	Фрикадельки из говядины в соусе	60	8,83	8,63	7,54	140	280*
	Макаронные отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	202*
	Кисель	200	-	-	33,93	129	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед							
День 6(понедельник)							
обед	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	71*
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	102*
	Биточки рубленые с соусом	50	9,08	9,46	10,66	165	268*
	Макаронные отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	202*
	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	28,88	116	349*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед							
День 7(вторник)							
обед	Капуста тушеная	60	0,96	3,04	5,00	52,00	139*
	Суп картофельный с мак.издел.	200	1,51	3,32	9,24	106	124*
	Котлеты рубленые из птицы	50/30	10,84	76	1,86	157	295*
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	346*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	

