

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ № 3
 им.С.В.Дубинского ст.Березанской
 Андреев А.А.
 01.04.2022 г.

МЕНЮ ОБЕДЫ 1-4 КЛАССЫ

| № рец-ры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. цен-ть |
|---------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 3 | 3,5 | 15 | 101 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,79 | 0,14 | 2,74 | 15,38 |
| 213 | Яйцо отварное | 52,2 | 6,52 | 6 | 0,36 | 81,95 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,6 | 139,00 |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом | 90 | 9,82 | 7,77 | 7,36 | 138,65 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,5 | 82,12 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 12,35 | 57,52 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,00 |
| | Итого: | 812,2 | 27,1 | 22,81 | 90,91 | 675,62 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | |
| 148 | Суп-лапша домашняя | 200 | 4,9 | 3 | 12,5 | 96,6 |
| 498 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 90 | 12 | 10 | 8 | 170 |
| 297 | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4 | 10 | 24 | 210 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,5 | 82,12 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 12,35 | 57,52 |
| 693 | Какао с молоком | 180 | 3,69 | 3,15 | 15,75 | 106,11 |
| | Итого: | 680 | 28,39 | 26,73 | 90,1 | 722,35 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | |
| 133 | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,12 | 2,92 | 22,02 | 131,44 |
| | Овощи соленые (огурцы) | 60 | 1,25 | 0 | 1,03 | 9,60 |
| 468 | Печень тушенная в томатном соусе | 90 | 7,27 | 12,07 | 3,83 | 153,03 |
| 332 | Макаронные изделия отварные | 140 | 5 | 4 | 32 | 184 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,8 | 0,6 | 35 | 164,24 |
| | Сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 20,23 | 84,93 |
| | Конд. изделия пром. пр-ва | 30 | 2 | 5 | 19 | 129 |
| | Итого: | 790 | 25,44 | 24,59 | 133,1 | 856,24 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский | 200 | 3 | 3 | 15 | 99 |
| 451 | Биточек из мяса | 80 | 10 | 10 | 9,3 | 167,2 |
| 224 | Рагу из овощей | 150 | 3 | 7,84 | 14,32 | 139,84 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,5 | 82,12 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 12,35 | 57,52 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62,00 |
| | Итого: | 690 | 20,1 | 21,42 | 83,67 | 607,68 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | |
| 133 | Суп картофельный с горохом | 200 | 3 | 4 | 14 | 104 |
| 462 | Тефтели | 80 | 10 | 8 | 10 | 152 |

| | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 302 | Каша вязкая ячневая | 150 | 4,7 | 4,6 | 30 | 180,2 |
| 16,17 | Овощи соленые (томаты) в нарезку | 35 | 0,41 | 0,06 | 0,58 | 5,6 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,5 | 82,12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,56 | 24,7 | 115,04 |
| | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,7 | | 35 | 142,8 |
| | Итого: | 750 | 24,01 | 17,52 | 131,8 | 781,76 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | |
| 213 | Яйцо отварное | 52,2 | 6,52 | 6 | 0,36 | 81,95 |
| 109 | Борщ со сметаной | 210 | 3 | 3,5 | 11 | 87 |
| 386 | Рыба, запеченная под мол.соусом | 90 | 6,23 | 4,15 | 6,92 | 89,95 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,6 | 139,00 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,5 | 82,12 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 12,35 | 57,52 |
| 686 | Чай с лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,50 |
| | Итого: | 769,2 | 22,78 | 19,05 | 83,93 | 599,04 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | |
| 153 | Суп с крупой и мяс.фрикадельками | 225 | 7 | 6 | 15 | 142 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 2,38 | 0,39 | 17,5 | 83,03 |
| 366 | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 190 | 15 | 7 | 22,5 | 213 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 5,4 | 4,5 | 21,6 | 148,5 |
| | Итого: | 665 | 29,78 | 17,89 | 76,6 | 586,53 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | |
| 143 | Суп с мак. изд. и картофелем | 200 | 4 | 4 | 14 | 108 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,79 | 0,14 | 2,74 | 15,38 |
| 488 | Птица, тушённая в соусе с овощами | 200 | 12 | 14 | 28 | 286 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 7 | 10 | 13 | 170 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,56 | 24,7 | 115,04 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,00 |
| | Итого: | 760 | 26,66 | 28,72 | 97,44 | 754,42 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 3,2 | 3 | 14 | 95,8 |
| 297 | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4 | 10 | 24 | 210 |
| 451 | Шницель из мяса с соусом | 110 | 10 | 11 | 10 | 179 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,5 | 82,12 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 12,35 | 57,52 |
| 698 | Кисломол. напиток (Кефир) жир.2,5% | 200 | 4,2 | 3,29 | 6,13 | 70,89 |
| | Итого: | 720 | 25,2 | 27,87 | 83,98 | 695,33 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | |
| 133 | Суп картофельный | 200 | 3 | 4 | 15 | 108 |
| 462 | Тефтели | 80 | 10 | 8 | 10 | 152 |
| 214 | Капуста тушеная | 150 | 4 | 6 | 10 | 110 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,8 | 0,6 | 35 | 164,24 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 12,35 | 57,52 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,8 | 0 | 30 | 123,2 |
| | Итого: | 725 | 24 | 18,88 | 112,4 | 714,96 |
| | Итого за день по СанПиН | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| | Обед 30 % | | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705 |
| | Фактически обед (СРЕДНЕЕ) | 736 | 25 | 27 | 113 | 789 |