

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МАОУ СОШ № 3
им.С.В.Дубинского ст.Березанской
Ильясова И.Н.
01.09.2021 г.

МЕНЮ ОБЕДЫ 1-4 КЛАССЫ

№ ре- цы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
			Б	Ж	У	
	1 ДЕНЬ					
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	4	6	18	142
45	Салат из капусты (по сезону)	60	0,6	4	5,5	60,4
337	Яйцо отварное	52,2	5	4	0,3	57,2
381	Рыба, запеч.с картофелем по-русски	230	13	16	30	316
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
Л685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00
	Итого:	800	26,38	30,67	98,65	776,11
	2 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
148	Суп-лапша домашняя	200	4,9	3	12,5	96,6
498	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90	12	10	8	170
297	Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,6	32	183,4
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
693	Какао с молоком	200	6	5	25	169
	Итого:	850	30,78	23,27	124,2	829,11
	3 ДЕНЬ					
133	Суп картофельный с горохом	200	3	4	14	104
	Икра кабачковая	60	0,6	3	3,5	43,4
468	Печень тушенная в томатном соусе	120	11	10	7	162
332	Макароны отварные	140	5	4	32	184
	Хлеб пшеничный	70	2,38	0,39	17,5	83,03
	Сок фруктовый	200	200	1,5	0	22,8
	Конд. изделия пром. пр-ва	30	2	5	19	129
	Итого:	785	223,98	27,89	93	728,23
	4 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
132	Рассольник ленинградский	200	3	3	18	111
451	Биточек из мяса	80	10	10	9,3	167,2
269	Запеканка овощная	150	5	12	16	192
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Кисломол. напиток (Йогурт) жир.2,5%	200	5,08	4,38	17,5	129,74

	Итого:	840	27,46	30,05	107,5	810,05
	5 ДЕНЬ					
135	Суп из овощей	200	3	5	13	109
462	Тефтели	80	10	8	10	152
302	Каша вязкая ячневая	150	4	5	28	173
16,17	Овощи по сезону (томаты)	35	0,7	3	5,2	50,6
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Кисель из сухофруктов	200	0,7		35	142,8
	Итого:	725	23,58	21,94	133,4	825,38
	6 ДЕНЬ					
337	Яйцо отварное	52,2	5	4	0,3	57,2
109	Борщ со сметаной	210	3	5	17	125
386	Рыба, запеченная под мол.соусом	130	9	6	10	130
520	Картофельное пюре	150	3,30	4,85	22,00	144,85
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Компот из свежих фруктов	200	1,5	0	22,8	97,20
	Итого:	802,2	25,58	20,52	102	694,76
	7 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
153	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	225	7	6	15	142
	Хлеб пшеничный	70	2,38	0,39	17,5	83,03
358	Запеканка из творога со сгущ.молоком	190	16	7,5	24	227,5
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	Итого:	790	31,98	18,89	97,3	687,13
	8 ДЕНЬ					
143	Суп с мак. изд. и картофелем	200	4	4	14	108
16,17	Салат из овощей (по сезону)	80	0,7	3	5,2	50,6
488	Птица, тушённая в соусе с овощами	200	12	14	28	286
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	4,7	17,5	135,5
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,6	114,55
	Чай с молоком	200	2,8	3,7	19,6	122,9
	Итого:	780	28,1	29,95	108,9	817,55
	9 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	3	5	12	105
337	Яйцо отварное	52,2	5	4	0,3	57,2
302	Каша вязкая пшеничная	150	4	5	28	173
451	Шницель из мяса с соусом	110	10	11	10	179
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2
	Итого:	920	27,88	25,67	119,8	821,51
	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	4,76	0,78	35	166,06
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	Кисломол напитков (Кефир жир.2,5%)	200	5,08	4,38	17,5	129,74
	Итого:	875	28,34	23,44	126,3	829,28
	Итого за день по СанПиН	2200	77	79	335	2350
	Обед 35 %	770	26,9	27,65	117,2	822,5
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	817	47,41	25,23	111,08	781,91