

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МАОУ СОШ № 3
им.С.В.Дубинского ст.Березанской
А.А.Андреев
18.10.2021 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 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 рубленые 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 | Макаронны 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 (Кефир) 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 | | | | | | |
| 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: | 782,2 | 27,28 | 25,67 | 103 | 751,91 |
| 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 |
| | Итого: | 725 | 23,26 | 19,06 | 108,8 | 699,54 |
| | Итого за день по СанПиН | 2200 | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| | Обед 35 % | 770 | 26,9 | 27,65 | 117,2 | 822,5 |
| | Фактически обед (СРЕДНЕЕ) | 788 | 46,84 | 24,79 | 107,65 | 761,97 |