

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	Макароны 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