

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

МЕНЮ ОБЕДЫ 5-11 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	260	4,5	7	22	169
45	Салат из капусты (по сезону)	80	0,8	5	7	76,2
337	Яйцо отварное	52,2	5	4	0,3	57,2
381	Рыба, запеч.с картофелем по-русски	240	14	19	26	331
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,66	30	142,26
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,3	80,46
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого:	927,2	30,34	36,04	117,6	916,12
2 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
148	Суп-лапша домашняя	250	6	5,6	16	138,4
498	Котлеты рубленые из птицы с соусом	140	12	11,8	8,5	188,2
297	Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,6	32	183,4
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,66	30	142,26
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,3	80,46
693	Какао на молоке	200	6	5	25	169
	Итого:	985	33,94	28,04	140,6	950,52
3 ДЕНЬ						
133	Суп картофельный с горохом	250	3,5	4,8	15	117,2
	Икра кабачковая	80	0,8	3,8	4,2	54,2
468	Печень тушенная в томатном соусе	150	10,6	9,44	6	151,36
332	Макароны отварные	180	6	5,6	33	206,4
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,66	30	142,26
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,20
	Конд. изделия пром. пр-ва	40	2	5	19	129
	Итого:	960	28,48	29,3	130	897,62
4 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
132	Рассольник ленинградский	250	3,7	5	18	131,8
451	Биточек из мяса	80	10	10	9,3	167,2
269	Запеканка овощная	170	6	12	15	192
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,65	29,6	137,69
	Кисломол. напиток (Йогурт) жир.2,5%	200	5,8	5	20	148,2

	Итого:	945	31,84	33,04	126,2	929,52
5 ДЕНЬ						
135	Суп из овощей	250	4	7	14	135
462	Тефтели	80	10	8	10	152
302	Каша вязкая ячневая	150	4	5	28	173
16,17	Овощи по сезону (томаты)	80	0,9	0,16	2,96	16,88
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,66	30	142,26
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,65	29,6	137,69
	Кисель из сухофруктов	200	0,7		37	150,8
	Итого:	880	27,04	21,47	151,6	907,63
6 ДЕНЬ						
337	Яйцо отварное	52,2	5	4	0,3	57,2
109	Борщ со сметаной	260	3,7	6,7	17	143,1
386	Рыба, запеченная под мол.соусом	150	10	9,5	10	165,5
520	Картофельное пюре	150	3,30	4,85	22,00	144,85
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,66	30	142,26
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,3	80,46
	Компот из свежих фруктов	200	1,5	0	22,8	97,20
	Итого:	907,2	29,54	26,09	119,4	830,57
7 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
153	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	275	8	7	18	167
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,66	30	142,26
358	Запеканка из творога со сгущ. молоком	220	21,2	19,8	36	407
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	Итого:	905	39,88	32,46	124,8	950,86
8 ДЕНЬ						
143	Суп с мак. изд. и картофелем	250	5	5	17,5	135
16,17	Салат из овощей (по сезону)	80	0,9	4	6,9	67,2
488	Птица, тушённая в соусе с овощами	220	15	20	21	324
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	4,7	17,5	135,5
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,3	80,46
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого:	870	25,24	34,47	112,7	885,19
9 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
124	Щи с капустой и картоф. со сметаной	260	3,5	6	14,7	126,8
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	130	10	11	10	179
	Хлеб пшеничный	70	4,76	0,78	35	166,06
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,3	80,46

	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2
	Итого:	1047,2	31,32	27,16	144,9	949,32
10 ДЕНЬ						
	Суп картофельный	250	4	5	16	125
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	60	3,36	0,65	29,6	137,69
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	Кисломол. напиток (Кефир) жир.2,5%	200	4,6	4,4	18	130
	Итого:	1010	30,82	24,83	145	926,75
	Итого в среднем за 10 дней:	943,66	32,21	31,23	134,1	948,61