

Согласовано: _____
 Начальник территориального
 отдела Роспотребнадзора
 г.Моршанска, Пичаевского
 и Сосновского районов
 К.А.Ланкин _____

Утверждаю:
 Директор школы _____



Примерное
 десятидневное меню обедов за родительскую плату
 на 2020-2021 г.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Са	С	Калорийность
I день							
Суп гороховый на м.к.б.	1/250	6,4	5,5	20,7	47	6,2	158
Печень в соусе или оладьи из печени	70/50	11,4	5,1	5,4	9	7	114
Гречка отварная	1/150	8,9	2,4	45	48	-	245
Компот из св.яблок	1/200	0,16	-	27,6	6	2,8	106
Хлеб ржаной	1/30	3,5	0,45	20,7	7,8	-	98
Цена:	50-00						
II день							
Щи из св.капусты на м.к.б.	1/250	2,4	5,1	10,6	50	21,6	93
Мясо тушеное или гуляш	50/50	6,5	4,2	0,9	7,5	сл.	64
Картофельное пюре	1/150	3,3	1,2	21,3	42	5,4	148
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	16	5	сл.	61
Хлеб ржаной	1/30	3,5	0,45	20,7	7,8	-	98
Цена:	50-00						
III день							
Суп вермишелевый на курином бульоне	1/250	3,1	2,5	22	33	8,3	120
Куры порцион.	1/75	10,4	4,1	0,3	7,5	0,03	79
Рагу овощное	1/150	3,3	10,6	6	48	0,04	75
Компот из сухофруктов	1/200	1,0	-	31	16	1,2	62
Хлеб	1/30	3,5	0,45	20,7	7,8	-	98
Цена:	50-00						
IV день							
Суп картофельный с рисом на м.к.б.	1/250	3,3	2,9	20,2	37	5,7	136
Зраза мясная	1/70	7,3	5,9	6,8	11	0,06	110
Рожки отварные	1/150	4,1	0,4	19	8	-	98
Чай с лимоном	200/7	0,2	-	16	5	сл.	61
Хлеб ржаной	1/30	3,5	0,45	20,7	7,8	-	98
Цена:	50-00						
V день							
Борщ из св.капусты на м.к.б.	1/250	2,7	5,1	18,2	42	9,1	125
Рыба тушеная с овощами	75/50	8,5	4,3	4,5	22	0,09	90,4

Картофельное пюре	1/150	2,2	0,8	14,3	28	3,6	74
Сок	1/200	1,3	-	13,9	17	7	54
Хлеб ржаной	1/30	3,5	0,45	20,7	7,8	-	98
Цена:	50-00						
VI день							
Суп картофельный с пшеном и рыбой	1/250	2,5	2,5	18,2	31	10,1	100
Котлета куриная	1/70	7,3	5,9	6,8	11	0,06	110
Рожки отварные	1/150	4,1	0,4	19	8	-	98
Компот из сухофруктов	1/200	1,0	-	31	16	сл.	62
Хлеб	1/30	3,5	0,45	20,7	7,8	-	98
Цена:	50-00						
VII день							
Суп картофельный с фасолью на м.к.б	1/250	2,8	2,8	22,5	90	12,1	128
Сосиска или сарделька отварн.	1/60	6,7	17,6	1,9	3,8	-	214
Рис отварной	1/150	2,4	0,2	24,9	6	-	113
Чай с лимоном	200/7	0,2	-	16	5	сл.	61
Хлеб ржаной	30	3,5	0,45	20,7	7,8	-	98
Цена:	50-00						
VIII день							
Щи из св.капусты на м.к.б.	1/250	2,4	5,1	10,6	50	21,6	93
Тефтели мясные или котлеты	60/50	8,2	10,1	10,9	24	1,0	167
Гречка отварная	1/100	8,9	2,4	45	48	-	245
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	16	5	сл.	61
Хлеб ржаной	1/30	3,5	0,45	20,7	7,8	-	98
Цена:	50-00						
IX день							
Суп картофельный с зел. горошком и яйцом на м.к.б.	1/250	5,1	6,1	13,1	25	-	76
Котлета рыбная или тефтели рыбные	1/100	6,2	3,1	7,3	15	1,6	163
Картофельное пюре	1/150	2,2	0,8	14,3	28	3,6	74
Сок фруктовый	1/200	1,3	-	13,9	17	7	54
Хлеб ржаной	1/30	3,5	0,45	20,7	7,8	-	98
Цена:	50-00						
X день							
Борщ из св.капусты на м.к.б.	1/250	2,7	5,1	18,2	42	9,1	125
Плов с курами или мясом	1/200	15,6	10,2	42,1	5	0,6	315
Компот из св.яблок	1/200	0,23	-	17	9	6	67
Хлеб	1/30	3,5	0,45	20,7	7,8	-	98
Цена:	50-00						