

СОЛ ЖАСОВАНО

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Тамбовской области
в г. Моршанске Моршанском,
Пичаевском и Сосновском
районах

К.А.Ланкин



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Устьинской СОШ

МБОУ Устьинская СОШ

А.П.Попов



**Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся с 1 по 4 классы**

МБОУ Устьинская СОШ

на 2020-2021 год

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Понедельник	Щи из св. капусты (с мясом)	200	9-00	6,00	8,1	13,8	141,3	№1
	Макаронны отварные	150	4-80	5,1	7,5	28,5	202,50	№55
	Птица запеченная	100	24-51	15,2	9,7		152	№49
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Б/д с сыром	20/30	12-00	16,0	1,00	70,00	335,49	№9
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего		53-81				954,49	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Вторник	Суп гороховый	200	4-50	5,49	5,28	16,33	134,75	№5
	Каша гречневая	150	4-90	4,53	4,94	21,98	153,20	№54
	Котлета (домашняя)	80	19-00	11,36	9,12	10,4	171,2	№14,8
	Кисель	200	5-00	0,14	0,04	27,50	110,80	№351/3
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Фрукты			12-41				
	Овощи порционные	60		6-00				
	Всего		53-81				665,15	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Среда	Суп вермишелевый (куриный)	200/12,5	8-50	4,8	6,4	13,76	127,68	№4
	Рис отварной	150	5-80	3	0,00	31,25	169,5	№9/4
	Гуляш свиной	100	30-00	4,8	188	4,8	160	№11/8
	Сок фруктовый	200	6-00	1	0,00	9	38	
	Кондит. изд.		3-51					
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего		53-81				590,38	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Четверг	Суп картофельный (консер.)	200/10	6-70	1,7/2,09	2,27/0,58	11,43/0,00	73,2/13,8	№1
	Рагу овощное	150	5-80	2,85	6,75	10,90	136,50	№58
	Котлета рубленая (из птицы)	80	18-31	13,44	13,56	14,14	158,08	№5/9
	Какао	200	9-00	3,52	3,72	25,49	145,2	№15
	Б/д с сыром	20/30	12-00	16,00	1,00	70,00	335,49	№9
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
		Всего		53-81				870,47

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Пятница	Рассольник	200	6-00	3,38	1,9	12,24	94,74	№34
	Картофельное пюре	150	7-00	3,15	7,95	22,05	112,50	№56
	Рыба в овощах	75/75	24-20	13,87	7,85	6,53	150	№33
	Компот	200	6-00	0,11	0,11	25	93,88	№3
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Овощи порционные		6-21					
	Кондит. изд.		2-40					
Всего			53-81				546,32	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Понедельник	Борщ (с мясом)	200/12,5	8-50	4,08	4,88	10,48	94,32	№1
	Макаронны отварные	150	4-80	5,1	7,5	28,5	202,50	№55
	Окрошка тушеные	100	23-00	7,98	11,06	1,75	138	№1/9
	Компот	20	6-00	0,11	0,11	25	93,88	№3
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Овощи порционные		9-51					
Всего			53-81				623,90	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Вторник	Суп гороховый	200	4-50	5,49	5,28	16,33	134,75	№5
	Каша гречневая	150	4-90	4,53	4,94	21,98	153,20	№54
	Грудка отбивная	80	22-50	11,72	12,68	12,54	147,53	№110
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Б/д с сыром	20/30	12-00	16	1,00	70,00	335,49	№9
	Овощи порционные		6-40					
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего			53-81			894,17	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Среда	Суп вермишелевый (куриный)	200/12,5	8-50	4,8	6,4	13,76	127,68	№4
	Картофельное пюре	150	7-00	3,15	7,95	22,05	112,50	№56
	Котлета куриная	80	18-65	13,44	13,56	14,14	158,08	№5/9
	Компот	200	6-00	0,11	0,11	25	93,88	№3
	Фрукты		11-66					
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего			53-81			587,34	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Четверг	Щи из св. капусты	200	5-00	1,4	3,9	6,79	67,8	№4
	Рис отварной	150	5-80	3	0,00	31,25	169,5	№9/4
	Гуляш свиной	100	30-00	4,8	188	4,8	160	№11/8
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Овощи порционные		9-51					
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего		53-81				520,50	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Пятница	Суп рисовый	200	4-50	1,58	2,19	11,66	72,6	№1
	Макаронны отварные	150	4-80	5,1	7,5	28,5	202,50	№55
	Тефтели (мясные)	80	22-00	19,2	12,56	14,66	215,98	№46
	Какао	200	9-00	3,52	3,72	25,49	145,2	№15
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Фрукты		11-51					
	Всего		53-81				731,48	