

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

По Тамбовской области

в г. Моршанске Моршанском,

Пичаевском и Сосновском

районах

К.А. Ланкин



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Устьянской СОШ

А.П. Попов



Примерное 12-ти дневное меню

горячих блюд для многодетных, малообеспеченных и платных обучающихся с 5 по 11 класс

МБОУ Устьянская СОШ

на 2020-2021 год

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Понедельник	Щи из св. капусты (с мясом)	250	6-30	1,75	4,89	8,49	84,75	№4
	Макароны отварные	180	5-40	6,12	9	34,20	243,02	№55
	Птица запеченная	100	24-80	15,2	9,7		152	№49
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего		40-00				602,97	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Вторник	Суп гороховый	250	5-60	5,49	5,28	16,33	134,75	№5
	Каша гречневая	180	5-90	5,44	5,92	26,37	183,83	№54
	Котлета (домашняя)	100	23-80	14,20	11,40	13,00	214,00	№14/8
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Хлеб	40	2-00	3,20	0,40	19,60	95,20	
	Кондитер. изд.			1-20				
	Всего		40-00				655,78	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Среда	Суп вермишелевый	250	4-00	2,69	2,84	17,14	104,75	№5
	Рагу овощное	180	7-20	2,85	6,75	10,9	136,5	№58
	Грудка отбивная	100	25-30	14,65	15,86	15,68	184,42	№110
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Хлеб	40	2-00	3,20	0,40	19,60	95,20	
	Всего		40-00				548,87	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Четверг	Суп (из консерв)	250	6-70	2,18/2,09	2,84/0,58	14,29/0,00	91-50/13,80	№1
	Рис отварной	180	6-80	3,6	0,00	37,5	203,4	№9/4
	Котлета рубленая (из птицы)	100	23-00	16,8	16,96	17,68	197,60	№5/9
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего		40-00				629,50	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Пятница	Рассольник	250	7-50	4,22	2,37	15,3	118,42	№34
	Картофельное пюре	180	8-40	3,78	9,54	26,46	135	№56
	Рыба в овощах	75/75	24-20	13,87	7,85	6,53	150	№33
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14,00	28	№65
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего		40-00				526,62	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Углеводы	Жиры	Белки	Калорийность	№ техн. карты
Суббота	Суп гороховый	250	5-60	5,49	5,28	16,33	137,75	№6
	Каша гречневая	180	5-90	5,44	5,92	26,37	183,83	№54
	Котлета мясная	100	22-00	7,98	11,06	1,75	138	№1/9
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14,00	28	№65
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Кондитерские изд.		3-00					
	Всего		40-00				579,78	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Понедельник	Борщ из св. капусты	250	7-30	5,1	6,1	13,1	117,9	№1
	Макароньы отварные	180	5-40	6,12	9	34,20	243,02	№55
	Котлета (домашняя)	100	23-80	14,2	11,40	13,00	214,00	№14/8
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28,00	№65
	Всего		40-00				698,12	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Вторник	Суп гороховый	250	5-60	5,49	5,28	16,33	134,75	№5
	Каша гречневая	180	5-90	5,44	5,95	26,37	183,83	№54
	Грудка отбивная	100	24-70	14,65	15,86	15,68	184,42	№110
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Хлеб	40	2-00	2,00	0,40	19,60	95,20	
	Всего		40-00				626,20	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Среда	Суп вермишелевый	250	4-00	2,69	2,84	17,14	104,75	№5
	Картофельное пюре	180	8-40	3,78	9,54	26,46	135	№56
	Котлета куриная	100	23-00	16,8	16,98	17,68	197,60	№5/9
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Хлеб	40	2-00	2,00	3,2	19,60	95,20	
	Кондитер. изд.			1-10				
	Всего		40-00				560,55	

Дни	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн.
-----	------	-------	------	-------	------	----------	--------------	---------

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Четверг	Щи из св.капусты	250	6-30	1,75	4,89	8,49	84,75	№4
	Рис отварной	180	6-80	3,6	0,00	37,5	203,4	№9/4
	Гуляш свиной	50/50	23-40	4,8	188	4,8	160	№11/8
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего		40-00				543,63	

Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Пятница	Суп рисовый	250	5-00	1,98	2,74	14,58	90,75	№1
	Макаронны отварные	180	5-40	6,12	9	34,20	243,02	№55
	Тефтели мясные	100	26-10	24,01	15,71	18,33	269,99	№46
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего			40-00				726,96
Дни недели	Меню	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ техн. карты
Суббота	Суп пшеничный (консервы)	250	6-80	2,18	2,84	14,29	91,50	№1
	Гречка отварная	180	5-90	3,78	9,54	26,46	135	№56
	Котлета мясная	100	23-80	7,98	11,06	1,75	138	№1/9
	Чай	200	1-50	0,20	0,00	14	28	№65
	Хлеб	40	2-00	3,2	0,40	19,60	95,20	
	Всего			40-00				487,70