

Утверждаю

Директор  
МБОУ Починковской СШ  
Н.Г.Мелина  
« 11 » 01 2022

Согласовано



## Примерное меню обедов МБОУ Починковской СШ

разработано на основе рекомендаций СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл.	ЭЦ
<b>1 неделя</b>					
<b>Понедельник</b>					
Рассольник Ленинградский с мясом	250/20	7,2	7,7	20,4	182,8
Котлета куриная с картофельным пюре	100/180	17,38	13,7	14,5	249,7
Напиток из кураги	200	1,2	0,0	31,6	126
Хлеб белый, ржаной	60	5,0	1,0	21,6	117
<b>Вторник</b>					
Борщ с мясом	250/20	10,1	7,7	10,3	158,8
Биточки говяжьи с макаронами	100/180	11,0	18,1	57,4	430,8
Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	60
Хлеб белый, ржаной	60	5,0	1,0	21,6	117
<b>Среда</b>					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	25/250	2,8	3,0	0,8	112
Сырники со сгущенкой	200/20	14,9	10	26	256
Какао	200	4,9	5,0	32,5	190
Хлеб белый, ржаной	60	5,0	1,0	21,6	117
<b>Четверг</b>					
Суп гороховый с мясом	250/20	7,8	11,2	13,7	188
Тефтели мясные с гречкой	100/180	9,3	17,4	24,4	162,4
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124
Хлеб белый, ржаной	60	5,0	1,0	21,6	117
<b>Пятница</b>					
Щи из свежей капусты с говядиной	250/20	10,1	7,7	10,3	158,8
Рыба припущенная с рисом	100/180	16,4	23,8	37,3	374
Чай	200	0,2	0,0	35,8	142
Хлеб белый, ржаной	60	5,0	1,0	21,6	117

**2 неделя****Понедельник**

Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	2,0	2,4	14,8	90
Котлета куриная с картоф. пюре	100/180	21,2	19,8	31,5	417,2
Кисель	200	0,0	0,0	42,2	162
Хлеб белый, ржаной	60	5,1	1,0	21,6	117

**Вторник**

Рассольник Ленинградский с/м	250/20	7,2	7,7	20,4	182,8
Тефтели говяжьи с рисом	80/150	15,4	17,2	34,0	352,6
Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	26,4	102
Хлеб белый, ржаной	60	5,0	1,0	21,6	117

**Среда**

Борщ с мясом	250/20	10,1	7,7	10,3	158,8
Котлета говяжья с макаронами	100/180	11,0	18,1	17,4	430,8
Компот из кураги	200	1,2	0,0	31,6	126
Хлеб белый, ржаной	60	5,1	1,0	21,6	117

**Четверг**

Щи с говядиной	250/20	10,1	7,7	10,3	158,8
Биточки говяжьи с гречкой	100/180	8,2	18,4	17,4	
Кисель фруктовый	200	0,3	0,0	15,2	60
Хлеб белый, ржаной	60	5,1	1,0	21,6	117

**Пятница**

Суп гороховый с мясом	250/20	7,8	11,2	13,7	188
Тефтели рыбные	100/180	17,38	13,7	14,5	249,7
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124
Хлеб	60	5,1	1,0	21,6	117

<b>Итого за 10 дней:</b>		278,2	264,3	917,6	7244,1
<b>В среднем за день:</b>		27,82	26,43	91,76	724,41

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль

2. Мясо птицы используется охлажденное

*Колесников*

*Шев*

*Щедрова О.В.*