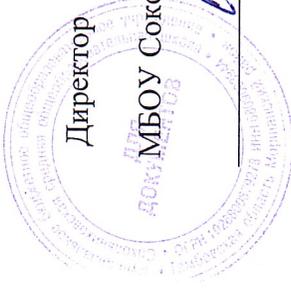


Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тамбовской области
в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах
Лапкин К.А.

08.09.2023



Утверждено

Директор

МБОУ Сокольниковской СОШ

Шигаева С.С.

МБОУ Сокольниковская СОШ.

Примерное меню для учащихся 5-11 классов на 10 учебных дней.
2023-2024 учебный год.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Понедельник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход Г	Белки, Г	Жиры, Г	Углеводы, Г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Стоимость блюда в рублях
206	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,23	1,10	5,81	6,00
679	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,02	0,24	0,04	0,00	10,00
592	Подлив из грудки	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,17	6,14	1,28	26,50
359	Кисель	200	0,00	0,00	14,4	72,00	49,00	2,00	0,00	0,06	0,50	0,60	6,50	30,00	3,00
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Конфета	1 шт													9,00
	Итого	1275	46,05	37,95	143,3	1014,418	419,21	214,1	835,7	13,44	31,1	8,63	16,3	45,27	57,00

Вторник 1 неделя

№	Наименование	Выход	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Эн.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Стоимость
---	--------------	-------	--------	-------	-----------	-----	----	----	---	----	---	----	----	---	-----------

реп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,06	0,90	18,46	8,00
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	28,00	0,08	1,50	0,00	7,00
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	2	0,15	37,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Итого	1140	34,29	29,72	137,01	908,728	273,74	129,42	463,16	8,22	56,832	7,6	6,31	18,87	57,00

Среда 1 неделя

№ реп	Наименование	Выход, дг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,50	3,00	18,30	113,00	37,00	30,00	200,00	1,00	0,00	0,10	1,10	8,30	6,00
469	Запеканка творожная	100	18,32	12,00	21,60	186,43	150,93	32,61	229,94	0,56	0,22	0,06	0,49	8,21	40,00
504	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	2,80	0,00	5,00
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Печенье	1 шт													3,50
	Итого	880	34,33	24,41	101,53	691,398	506,58	111,14	653,11	6,43	0,32	7,57	7,76	17,59	57,00

Четверг 1 неделя

№ реп	Наименование	Выход, дг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	1,28	0,08	0,04	0,40	7,00
591	Гуляш из мяса	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,17	6,14	1,28	29,00
688	Макаронные изделия	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	28,00	0,08	1,50	0,00	7,00

943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50		
	Итого	890	41,69	48,51	154,71	1089,898	2	519,0	978,4	11,57	8	8,348	9,26	25,9	4		57,00

Вторник 2 недели

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
206	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,23	1,10	5,81	6,00
286	Тефтели мясная	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	51,00	0,07	1,13	2,80	31,00
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	28,00	0,08	1,50	0,00	7,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Конфета	1 шт.													6,50
	Итого	1210	56,87	45,24	136,89	1181,31	408,4	147,46	681,2	8,28	168,95	7,62	5,65	16,7	57,00

Среда 2 недели

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	10,2	3,8	6,00
591	Гуляш из мяса	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,6	2,32	0,00	0,17	6,14	1,28	29,00
679	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,02	0,24	0,04	0,00	10,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Пряник	1 шт.													5,50
	Итого	1285	47,47	43,57	287,51	1185,248	406,9	200,29	831,2	14,35	4,55	7,91	18,3	13,2	57,00

