

**Примерное трёхразовое 10-дневное меню
для питания обучающихся
МОУ «ООШ с. Ключи»**



Утверждаю
Директор
МОУ «ООШ с. Ключи»
/А.А. Кобзарь

День: понедельник

Неделя: первая

№	№ тех.к	Наименование блюда	Выход	Выход	Б	У	Ж	Э.д
---	------------	--------------------	-------	-------	---	---	---	-----

Обед

1	76	Огурец свежий	1/60		0,8	2,6	0,1	14
2	82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	1/250/ 25/10		1,81	125,25	4,91	102,50
3	202 / 203	Макаронные изделия отварные	1/150		5,8	31	0,08	155
4	293	Птица запеченная	1/80		17,65	4,7	14,58	221
5	349	Компот из сухофруктов	1/200		0,6	9,98	0	128
6		Хлеб пшеничный	2/40		1,8	13	0	65

Полдник

1	114	Суп молочный из рисовой крупы с маслом	200/5		8,6	12,4	90,2	328,3
2	269	Какао с молоком	1/200		3,1	3,2	25,5	143,2
3	162	Булочка домашняя	1/30		2,4	0,4	12,6	63

День: вторник

Неделя: первая

Обед

1	14	Помидоры свежие	1/60		1,1	3,8	0,2	24
2	101	Суп картофельный с крупой (пшеничный)	1/250		2,18	14,29	2,84	91,5
3	145	Картофель тушеный с луком	1/150		3,2	22,88	5,2	151,36
4	234	Котлета рыбная	1/80		11,5	12	8,8	102
5	349	Компот из сухофруктов	1/200		0,6	9,98	0	128
6		Хлеб пшеничный	2/80		1,8	13	0	65

Полдник

1	104	Каша молочная рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	200/5		9,2	12,4	45,1	328,8
2	287	Кофейный напиток с молоком	1/200		3,6	2,7	28,3	151,9
3	376	Хлеб пшеничный масло, сыр	1/30		5,5	15,7	20,1	211

1		Огурец консервированный	1/60		0,78	1,6	0,1	13
2	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/ 25		7,29	16,99	5,7	148,5
3	143	Рагу овощное	1/150		2,4	10,3	4,4	178
4	282	Оладьи из печени	1/80		9,78	16,41	11,66	210
5	349	Компот из сухофруктов	1/200		0,6	9,98	0	128
6		Хлеб пшеничный	2/40		1,8	13	0	65

Полдник

1	20	Каша молочная из пшено-рисовой крупы с маслом	200/5		8,6	12,4	80	330
2	185	Чай с молоком	150/50		1,4	1,6	17,7	90,8
3		Хлеб пшеничный масло, сыр	1/30		5,5	15,7	20,1	211

День: четверг

Неделя: первая

Обед

1	76	Огурец свежий	1/60		0,8	2,6	0,1	14
2	96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	1/250/ 25		3,3	22,6	6,8	113,3
3	291	Плов из курицы	1/150		15,6	43	20,3	301,5
4	349	Компот из сухофруктов	1/200		0,6	16,5	0	128
5		Хлеб пшеничный	2/40		1,8	13	0	65
6		Яблоко свежее	1шт					

Полдник

1	85	Суп молочный с макаронными изделиями	200/3		7,4	8,9	14,8	210,8
2	287	Кофейный напиток с молоком	1/200		3,6	2,7	28,3	151,9
3		Хлеб пшеничный масло	30/10		3,8	8,8	26,1	177,6

1	14	Помидоры свежие	1/60		1,1	3,8	0,2	24
2	87	Щи из свежей капусты	1/250/ 10		1,75	8,49	4,89	84,78
3	302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150		6,6	41,2	7,2	227,3
4	229	Рыба тушеная с овощами	1/80		13,87	6,53	7,85	150
5	349	Компот из сухофруктов	1/200		0,6	16,5	0	128
6		Хлеб пшеничный	2/40		1,8	13	0	65

Полдник

1	154	Сырники из творога с маслом, сахаром	75/5/10		18,8	15,0	12,8	261,4
2	185	Чай с молоком	150/50		1,4	1,6	17,7	90,8

День: понедельник

Неделя: вторая

Обед

1		Огурец консервированный	1/60		0,78	1,6	0,1	13
2	102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	1/250		5,49	16,33	5,28	134,75
3	259	Жаркое по-домашнему	1/230/ 80		27,53	21,95	7,47	265
4	349	Компот из сухофруктов	1/200		0,6	16,5	0	128
5		Хлеб пшеничный	2/80		1,8	13	0	65
6		Яблоко свежее	1шт					

Полдник

1	147	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5		8,6	12,4	90,2	32
2	287	Кофейный напиток с молоком	1/200		3,6	2,7	28,3	151,9
3		Хлеб пшеничный сыр	30/15		4 0	4 1	-	53 0

День: среда

Неделя: вторая

Обед

1	14	Помидоры свежие	1/60		1,1	3,8	0,2	24
2	108	Суп картофельный с клецками	1/250/ 50		5,49	16,33	5,28	134,75
3	287	Ленивые голубцы	1/200/ 50		23,38	44,61	21,25	451,25
4	349	Компот из сухофруктов	1/200		0,6	16,5	0	128
5		Хлеб пшеничный	2/40		1,8	13	0	65
6		Яблоко свежее	1шт					

Полдник

1	52	Суп молочный с крупой с маслом	1/200/3		1,99	2,15	7,78	58,4
2	287	Кофейный напиток с молоком	1/200		3,6	2,7	28,3	151,9
3		Хлеб пшеничный	1/30		3,7	0,6	26,0	102,

1		Огурец консервированный	1/60		0,78	1,6	0,1	13
2	82	Борщ с капустой на мясном бульоне	1/250/10		1,81	125,25	4,91	102,5
3	203	Макаронные изделия отварные	1/150		5,8	31	0,08	155
4	268	Котлета мясная(из мяса говядины)	1/80		18,8	12,5	14,1	191
5	349	Компот из сухофруктов	1/200		0,6	16,5	0	128
6		Хлеб пшеничный	2/40		1,8	13	0	65
7		Яблоко свежее	1шт					

Полдник

1	194	Каша молочная вязкая из рисовой крупы с маслом	200/5		8,6	12,4	80,0	330,0
2	288	Молоко кипячёное	1/200		5,2	5,9	8,9	109,5
3	162	Булочка домашняя	1/30		2,4	0,4	12,6	63,6

День:пятница

Неделя:вторая

Обед

1	76	Огурец свежий	1/60		0,8	2,6	0,1	14
2	113	Суп - лапша	1/250		2,21	11,92	5,06	120,25
3	302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150		6,6	41,2	7,2	227,3
4	234	Котлета рыбная	1/80		11,5	12	8,8	102
5	349	Компот из сухофруктов	1/200		0,6	16,5	0	128
6		Хлеб пшеничный	2/40		1,8	13	0	65