

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «СШ № 3» г. Десногорска



Р.И. Сотник
2023г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ОБЕДЫ)
столовой муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 3» муниципального образования «город Десногорск» Смоленской области
(ОВЗ)

		Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность (Ккал)
1 день	Суп картофельный с клецками и курицей	250/25	6,0	8,7	5,6	209,25
	Макаронны отварные	1/150	5,48	4,98	34,88	211,5
	Котлета из говядины (биточки)	1/75	7,85	6,51	7,89	123,0
	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	-	30,2	123,0
	Хлеб	2/35	4,33	0,78	25,74	129,13
	Фрукты свежие (апельсины)	1/100	0,9	-	8,1	43,0
	Итого:					795,88
2 день	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,0	7,8	10,2	121,0
	Тефтели, соус красный основной	1/60/50	11,4	31,64	0,6	332,0
	Каша пшеничная	1/150	4,8	9,38	21,15	188,25
	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,2	-	40,9	164,0
	Хлеб	1/70	4,33	0,78	25,74	129,13
	Зефир	1/50	0,4	-	39,4	152,0
	Итого:					1086,38
3 день	Суп молочный с крупой	1/250	4,56	5,8	19,09	146,0
	Печень тушенная в соусе	100/50	14,6	10,8	3,89	170,0
	Каша гречневая	1/150	4,8	9,38	21,15	188,25
	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,05	15,01	57,0
	Хлеб	2/35	4,33	0,78	25,74	129,13
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,6	-	15,0	70,5
	Итого:					760,88
4 день	Суп картофельный с горохом	1/250	5,48	4,74	19,74	146,0
	Картофель тушенный с мясом	100/30	14,3	27,7	29,6	424,0
	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	27,87	114,0
	Хлеб	2/35	4,33	0,78	25,74	129,13
	Вафли	1/50	1,1	1,3	30,9	142,0
	Итого:					955,13
5 день	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,06	5,27	13,01	108,0
	Омлет натуральный с сыром	100/5/35	17,8	28,2	2,96	371,8
	Напиток из повидла	1/200	11,6	-	19,8	81,0
	Хлеб	2/35	4,33	0,78	25,74	129,13
	Фрукты свежие (яблоко)	1/150	0,6	-	15,0	70,5
	Итого:					760,43
6 день	Рассольник со сметаной	250/10	11,5	4,83	9,42	86,7
	Сердце тушенное в соусе	50/50	10,64	7,91	7,44	144,0
	Макаронны отварные	1/150	5,48	4,98	34,88	211,5
	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,2	-	40,9	164,0
	Хлеб	2/35	4,33	0,78	25,74	129,13
	Зефир	1/50	0,4	-	39,4	152,0
	Итого:					887,33

7 день	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	250/25	2,86	4,56	20,73	139,0
	Картофельное пюре	1/150	4,3	12,3	17,5	198,0
	Рыба припущенная (горбуша)	1/75	11,25	6,23	70,5	129,75
	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	-	30,2	123,0
	Хлеб	2/35	4,33	0,78	25,74	129,13
	Печенье	50	1,9	1,8	58,0	193,0
	Итого:					911,88
8 день	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	3,0	7,8	10,2	121
	Курица отварная	1/75	11,4	31,64	0,6	332,0
	Рис отварной	1/150	5,25	5,78	34,13	209,25
	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,2	-	40,9	164
	Хлеб	2/35	4,33	0,78	25,74	129,13
	Фрукты свежие (банан)	1/150	2,25	-	31,5	144,0
	Итого:					1099,38
9 день	Суп картофельный с рыбой	250/20	7,4	4,8	20,0	156,0
	Биточки из говядины	1/50	7,85	6,51	7,89	123,0
	Капуста тушеная	1/150	2,37	3,02	10,06	77,0
	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,05	15,01	57,0
	Хлеб	2/35	4,33	0,78	25,74	129,13
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,6	-	15,0	70,5
	Итого:					612,63
10 день	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5,65	5,91	21,06	161,0
	Оладьи из печени	1/75	10,64	7,91	7,44	144,0
	Картофельное пюре	1/150	4,3	12,3	17,5	198,0
	Напиток из повидла	1/200	11,6	-	19,8	81,0
	Хлеб	2/35	4,33	0,78	25,74	129,13
	Фрукты свежие (апельсины)	1/150	0,9	-	8,1	43,0
	Итого:					756,13

Зав.производством _____



Е.М. Крапивина

Фамилия И.О.

Калькулятор _____


подпись

Н.А. Княгининская

Фамилия И.О.