

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ  
Сусатская СОШ  
*Кау* И.Б. Карташова

Индивидуальный  
предприниматель  
А.А. Лазаренко



**Меню обедов для организации горячего питания  
учащихся 1-11 классов**

**1 день**

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	250	19	1,08	2,94	7,65	61,5
Биточек мясной (куриный)	80	37	12,44	9,24	12,56	183
Макароны отварные	150	8	5,52	4,52	26,45	168,45
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,93	0,53	17,33	85,81
Чай с сахаром	200	5	0,20	-	14,00	47,89
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>75</b>	<b>25,21</b>	<b>17,59</b>	<b>194,83</b>	<b>629,41</b>

**2 день**

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с вермишелью	250	18	2,7	2,9	9,9	77,0
Тефтеля (куриная)	80	36	10,47	11,47	13,24	198,14
Пюре картофельное	150	10	3,06	4,80	20,45	137,24
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,93	0,53	17,33	85,81
Кофейный напиток	200	5	3,9	-	17,28	84,72
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>75</b>	<b>26,1</b>	<b>20,06</b>	<b>95,04</b>	<b>665,67</b>

### 3 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	250	16,7	10,6	3,59	20,83	159,47
Жаркое домашнему (курица)	200	47,30	34,41	9,34	27,44	331,50
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из свежих фруктов (яблок)	200	5	0,30	-	21,90	88,80
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>75</b>	<b>51,28</b>	<b>13,82</b>	<b>104,34</b>	<b>748,34</b>

### 4 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	250	13	5,7	4,5	18,8	139
Фрикаделька из мяса птицы	90	31	21,32	21,52	7,0	306,96
Каша гречневая	150	20	2,15	1,8	9,7	63,15
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,93	0,53	17,33	85,81
Чай с сахаром	200	5	0,20	-	14,00	47,89
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>75</b>	<b>35,34</b>	<b>28,71</b>	<b>83,67</b>	<b>725,57</b>

### 5 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп-лапша домашняя	250	15	10,63	2,28	11,62	109,63
Птица запеченая	90	39	22,68	6,66	0,9	153
Картофельное пюре	150	10	2,1	3,6	13,6	94,5
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из сухофруктов	200	5	0,04	-	24,76	99,20
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>75</b>	<b>41,42</b>	<b>13,43</b>	<b>85,05</b>	<b>624,9</b>

### 6 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	250	16,7	10,6	3,59	20,83	159,47
Котлета (куриная)	90	36,3	14,27	13,71	13,32	234
Макароны отварные	150	11	5,52	4,52	26,45	168,45
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,93	0,53	17,33	85,81
Кофейный напиток	200	5	3,9	-	17,28	84,72
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>75</b>	<b>40,26</b>	<b>22,71</b>	<b>112,05</b>	<b>815,21</b>

### 7 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	250	19	1,45	3,93	10,20	82,00
Фрикадельки из мяса птицы	90	35	21,32	21,52	7,0	306,96
Рис отварной	150	10	3,8	2,72	40,0	199,65
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из сухофруктов	200	5	0,04	-	24,76	99,20
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>75</b>	<b>32,58</b>	<b>29,06</b>	<b>116,13</b>	<b>856,38</b>

### 8 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп-лапша домашняя	250	15	10,63	2,28	11,62	109,63
Плов из птицы	200	41	21,83	19,95	37,54	418
Салат из свеклы	60	8	0,86	3,65	5,02	56,34
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,93	0,53	17,33	85,81
Чай с лимоном	200	5	0,05	0,01	11,77	48,57
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>75</b>	<b>39,34</b>	<b>26,78</b>	<b>100,12</b>	<b>801,11</b>

9 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	250	13	8,35	5,75	40,35	246,55
Жаркое подомашнему (курица)	150	51	11,19	15,35	15,6	246
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,93	0,53	17,33	85,81
Чай с лимоном	200	5	0,05	0,01	11,77	48,57
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>75</b>	<b>25,56</b>	<b>22,00</b>	<b>101,89</b>	<b>709,69</b>

10 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	250	16,7	8,48	2,87	16,66	127,57
Мясная поджарка (из куриного фарша)	35	36,3	7,2	8,0	8,0	150,5
Макароны отварные с сыром	150	11	5,52	4,52	26,45	168,45
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,93	0,53	17,33	85,81
Чай с сахаром	200	5	0,20	-	14,00	47,89
<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>75</b>	<b>27,37</b>	<b>16,28</b>	<b>99,28</b>	<b>662,98</b>