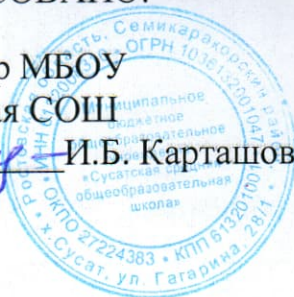


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ
Сусатская СОШ
Кагу И.Б. Карташова



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель
Лазаренко А.А. Лазаренко



**Меню обедов для организации горячего питания
учащихся 5-11 классов**

1 день

Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Обед			Энергетическая ценность, ккал
			Пищевые вещества, г			
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	250	10	1,08	2,94	7,65	61,5
Биточек мясной (куриный)	80	34	12,44	9,24	12,56	183
Макароны отварные	153	13,78	5,52	4,52	26,45	130
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	15	0,20	0,00	14,00	47,89
Итого	763	78,78	25,21	17,59	94,83	590,96

2 день

Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Обед			Энергетическая ценность, ккал
			Пищевые вещества, г			
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	250	16,7	10,6	3,59	20,83	159,47
Жаркое домашнему (курица)	203	51,08	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
Чай с сахаром	200	5	0,20	-	14,00	47,89
Итого	733	78,78	51,18	13,82	96,44	707,43

3 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
Мясная поджарка (фарш из курицы)	90	39	7,2	8,0	8,0	150,5
Каша гречневая	153	13,78	2,15	1,8	9,7	100,9
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	7	3,9	-	17,28	84,72
Итого	723	78,78	24,92	15,19	87,95	643,69

4 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с вермишелью	250	15	2,7	2,9	9,9	77,0
Курица запечённая	80	29	10,47	11,47	13,24	198,14
Пюре картофельное	153	21,78	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
Чай с лимоном	200	7	3,9	-	17,28	84,72
Итого	763	78,78	26,1	20,06	95,04	665,67

5 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп-лапша домашняя	250	12	10,63	2,28	11,62	109,63
Рыба припущенная	90	30	6,5	4,4	7,6	98
Рис отварной	153	15,78	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	15	0,20	0,00	14,00	47,89

6 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	250	16	10,6	3,59	20,83	159,47
Мясная поджарка (из куриного фарша)	90	36	7,2	8,0	8,0	150,5
Макароны отварные	153	13,78	5,52	4,52	26,45	130
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	7	3,9	-	17,28	84,72
Итого	773	78,78	33,19	17,0	106,73	693,26

7 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	250	10	1,45	3,93	10,20	82,00
Котлета (куриная)	90	26	14,27	13,71	13,32	234
Пюре картофельное	153	21,78	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
Компот из сухофруктов	200	15	0,20	0,00	14,00	47,89
Итого	773	78,78	24,95	23,33	92,14	669,7

8 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	250	18,48	10,6	3,59	20,83	159,47
Жаркое по- домашнему (курица)	153	47,30	7,2	8,0	8,0	150,5
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

9 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	250	13,70	5,7	4,5	18,8	139
Плов из птицы (курица)	203	45	19,85	18,14	34,13	379,18
Салат из свеклы	60	7,08	1,8	2,4	10,5	69,5
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
Кофейный напиток	200	7	3,9	-	17,28	84,72
Итого	793	78,78	37,22	25,93	114,88	840,97

10 день

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп-лапша домашняя	250	16	10,63	2,28	11,62	109,63
Рыба припущенная	90	36	6,5	4,4	7,6	98
Рис отварной	153	15,78	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
Чай с сахаром	200	5	0,20	-	14,00	47,89
Итого	773	78,78	27,1	10,29	107,39	623,74