

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Дубосищенская ОШ»

*ИВ*

/Е. В. Иванкина/

«01» *сентября* 2023 года

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

## И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД



45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	89,50	0,04	0,00	6,15	13,92	0,51	12,45	26,98
82	Борщ из свежей капусты с мясом	250	1,81	4,91	125,25	143,78	0,05	0,00	10,29	44,38	1,19	26,25	53,23
245	Рыба припущенная	90	14,03	1,90	0,25	80,69	0,07	6,00	0,28	13,50	0,57	10,40	137,60
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	30,60	21,80	44,37	1,21	33,30	103,91
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	0,18	0,00	3,6
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
122	Печенье	50	0,00	5,20	46,00	130,58	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	34,8	16,4
	Итого:	880	24,97	22,38	249,88	821,45	0,35	36,60	40,00	130,57	4,06	88,00	351,32
	<b>4 день</b>												
43	Салат из свежих овощей (капусты с морковью)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31	9,10	16,57
80	Суп картофельный с перловкой	250	2,50	2,79	17,00	103,25	0,10	0,00	8,33	25,90	1,01	26,50	87,35
204	Макароны с тёртым сыром	250	19,86	13,60	84,86	522,70	0,24	0,16	0,75	309,82	2,32	33,36	1,52
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	0,02	7,34	225,10	6,84	198,16	3,58
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
122	Круассан	100	2,00	20,88	7,00	192,00	0	0,10	0	18,40	0,20	10,00	85,00
	Итого:	910	38,83	43,50	153,72	1103,05	0,4	0,18	36,29	591,24	10,88	272,72	135,02
	<b>5 день</b>												
61	Салат из моркови с изюмом	60	2,89	0,16	36,62	89,41	0,05	0,95	2,23	89,41	1,79	58,62	0,16
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	143,78	0,05	0,00	10,29	44,38	1,19	26,25	53,23
284	Запеканка картофельная с мясом	240	11,37	11,98	13,02	238,14	0,10	0,04	15,09	20,84	2,08	28,33	2,4
379	Цикорий	200	2,40	2,66	20,54	110,70	0,02	0,00	1,08	100,32	0,12	11,66	0,08
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
122	Шоколад	50	3,8	16,90	30,00	270,00							

	Итого:	850	26,87	37,51	249,46	970,03	0,24	0,99	29,09	262,95	5,58	130,46	81,87
	<b>6 день</b>												
47	Салат из квашенной капусты	60	1,63	4,00	6,62	67,43	0,01	0,00	27,18	49,33	0,60	14,54	0,36
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,03	0,4	13,58	74,80	0,10	1,15	3,03	116,18	3,38	29,40	129,38
304	Рис отварной	180	11,64	19,48	100,00	596,94	0,78	0,18	0,00	187,68	4,78	153,62	522,78
300	Курица отварная	90	25,7	2,0	0,9	123,80	0,06	24,00	2,70	17,00	1,50	89,00	176,00
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00
480	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
112	Фрукт (яблоко)	100	0,60	0,06	14,90	64,00	0,00	0,03	15,00	24,00	0,00	3,50	16,50
	Итого:	930	49,40	26,84	174,03	1072,97	1,54	0,35	10,07	437,62	18,96	232,80	114,03
	<b>7 день</b>												
43	Салат из свежей капусты (с луком)	60	0,85	3,05	5,19	114,4	0,01	0,00	20,97	26,80	0,32	7,90	14,83
111	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	2,69	2,84	17,14	149,5	0,11	0,00	8,25	24,60	1,09	27,00	66,65
357	Пельмени с маслом сливочным	240	8,90	11,90	34,80	331,00	0,17	0,00	0,00	17,00	0,90	12,99	78,00
376	Кисель	200	0,04	0,00	32,80	120,40	0,00	0,00	0,00	9,30	0,06	0,00	0,00
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
112	Фрукт (киви)	100	1,00	1,00	15,00	64,00	0,00	0,03	15,00	24,00	0,00	3,50	16,50
	Итого:	900	18,08	19,69	128,96	897,30	0,32	0,00	30,7	82,8	2,89	53,49	189,08
	<b>8 день</b>												
15	Салат из свежих овощей (из свежих огурцов и помидоров)	60	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	0,00	16,76	18,68	0,74	16,26	34,61
77	Суп картофельный с мясом курицы	250	2,04	4,65	14,43	134,97	0,11	0,00	8,25	24,60	1,09	27,00	66,65
302	Гречка рассыпчатая	180	0,76	128,3	1,24	581,38							

				2									
243	Колбаса отварная	90	13,90	36,54	2,88	395,44	-	0,13	-	11,90	2,78	24,82	219,82
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	0,18	0,00	3,60
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
112	Фрукт (банан)	100	2,00	1,00	42,00	96,00	0,00	0,10	10,00	6,00	0,01	74,00	89,00
	Итого:	930	24,32	177,56	113,07	1494,19	0,43	0,13	26,49	71,91	7,52	94,23	352,19
	<b>День 9</b>												
61	Салат из моркови с изюмом (курагой)	60	2,89	0,16	36,62	89,41	0,05	0,95	2,23	89,41	1,79	58,62	0,16
88	Щи из капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	120,08	0,06	0,00	18,46	43,33	0,80	22,25	47,63
436	Картошка тушеная с мясом (Жаркое подомашнему)	240	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	24,00	8,97	31,10	4,03	65,70	337,00
377	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
112	Фрукт (апельсин)	100	5,90	0,40	15,00	68,00	0,08	0,00	27,00	108,00	0,6	0,00	9,00
	Итого:	900	42,67	13,82	121,09	722,49	0,34	24,95	30,06	177,84	7,42	152,17	410,79
	<b>День 10</b>												
49	Салат витаминный	60	28,00	1,98	38,16	98,08	0,00	0,00	10,00	234,00	0,62	9,00	120,00
87	Суп рыбный	250	6,98	8,15	21,20	184,15	0,20	0,00	15,40	19,44	0,02	0,00	0,
336	Капуста тушеная с фаршем	240	22,10	22,80	13,20	347,10	0,08	115,30		83,00	3,70	48,00	232,00
379	Цикорий	200	2,40	2,66	20,54	110,70	0,02	0,00	1,08	100,32	0,12	11,66	0,08
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	560	26,00
122	Пряник	50	1,31	5,00	20,40	109,00	0,02	0,00	5,46	134,4	0,00	9,70	0,00
	Итого:	850	65,39	41,49	137,53	967,03	0,55	42,00	68,88	391,04	3,47	639,31	305,53
	Среднее значение	898	36,07	43,17	160,65	990,33							