

Утверждаю

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тамбовской области

в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах
К.А. Ланкин



Утверждаю
директор МБОУ «Пичаевская СОШ»
Филина С.Н.



Примерное меню
на 10 дней по горячему питанию для ЛДШ
МБОУ «Пичаевская СОШ» 2024-2025 учебный год

№ реп.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Стоимо сть блюдо	Витамин С	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
	День №1-Завтрак:							
444/2	Макаронны отварные с сыром	200/20	24-88		9,9	8,9	37,25	271,9
1010	Чай с лимоном	200/3	3-50	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Фрукты	100	9-55		0,9	0,2	8,5	45,2
	Хлеб пшеничный	25	2-07		1,975	0,25	12,075	58,45
	Цена:		40-00					
	День №1- Обед:							
5	Свежий огурец	60	7-00		0,48	0,06	1,56	8,4
197/3	Щи из свежей капусты со сметаной	250	12-50		1,37	2,8	9,12	75,12
642/3	Плов	180	14-61		3,6	6,46	40,17	240,2
668	Мясо кур запеченное в духовке(голень)	100	33-95		24,6	15,8	0,125	247,95
879	Хлеб ржаной	40	3-32		2,31	0,42	0,42	63,35
74	Сок	180	8-62		---	---	---	---
	Цена:		80-00					
	Итого:		120-00					
	День №2-Завтрак:							
	Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	200	29-20		8,7	7,1	29,1	206,0
	Чай с лимоном	200/3	3-50	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Бутерброд с повидлом	30/10	7-30					
	Цена:		40-00					
	День №2-Обед:							
	Свежий помидор	60	10-00		0,66	0,12	2,28	14,4
	Суп рассольник со сметаной	250	13-04		4,9	5,9	22,8	120,38
	Капуста тушеная	180	18-20		4,6	9,3	21,0	192,6
	Тефтели мясо-крупяные	100	31-20		12,64	9,49	6,47	161,85
	Хлеб ржаной	40	3-32		2,31	0,42	0,42	63,35
	Компот из сухофруктов	200	4-24	50мг	0,36	---	22,8	94,7
	Цена:		80-00					
	Итого:		120-00					

День №3-Завтрак:										
Каша рисовая молочная с сахаром	200		27-64				4,7	6,6	33,6	216,5
Чай с лимоном	200		3-50	50мг			0,009	---	14,5	59,1
Булочка	62		8-86				0,9	0,2	8,5	45,2
Цена:										
40-00										
День №3-Обед:										
Свежий огурец	60		7-00				0,48	0,06	1,56	8,4
Суп гороховый с куриными фрикадельками	250/20		15-00				4,7	3,2	13,05	126,52
Картофельное пюре	180		11-81				3,3	4,25	29,4	171,7
Рыбные тефтели	100		38-05				12,47	6,97	4,98	132,53
Хлеб ржаной	40		3-32				2,31	0,42	0,42	63,35
Кисель	200		4-82				---	---	9,98	37,4
Цена:										
80-00										
Итого:										
120-00										
День №4-Завтрак:										
Каша манная молочная со стуженкой	200/10		32-20				3,8	4,17	37,6	204,8
Чай с лимоном	200		3-50	50мг			0,009	---	14,5	59,1
Печенье	24		4-20				---	---	---	---
Цена:										
39-90										
День №4-Обед:										
Свежий помидор	67		10-60				0,67	0,13	2,30	14,4
Суп пшенный на курином бульоне	250		11-80				5,8	7,19	22,35	154,3
Рис отварной с маслом	180		12-70				3,3	3,4	36,9	196,0
Голень куриная запеченная в духовке	100		33-95				14,69	6,61	5,4	133,79
Хлеб ржаной	40		3-32				2,31	0,42	0,42	63,35
Компот из сухофруктов	200		4-24	50мг			0,36	---	22,8	94,7
Пряник	26		3-49							
Цена:										
80-10										
Итого:										
120-00										
День №5- Завтрак:										
Каша гречневая с сахаром	200		11-60				5,3	4,0	31,85	189,0
Кисель	200		4-82				---	---	9,98	37,4
Фрукт	100		14-72				0,9	0,2	8,5	45,2
Булочка	62		8-86							

	Цена:		40-00						
	День №5- Обед:								
	Свежий огурец	60	7-00						
	Борщ со сметаной	250	17-06			0,48	0,06	1,56	8,4
	Макаронны отварные с маслом	200	9-50			2,4	6,8	19,3	151,8
	Гуляш мясной	100	39-62			7,0	0,73	48,0	263,0
	Хлеб ржаной	40	3-32			15,9	17,97	5,4	227,4
	Чай с лимоном	200	3-50	50мг		2,31	0,42	0,42	63,35
	Цена:		80-00			0,009	---	14,5	59,1
	Итого:								
	День №6-Завтрак:								
	Омлет	200	49-84			8,7	7,1	29,1	206,0
	Чай с лимоном	200	3-50	50мг		0,009	---	14,5	59,1
	Печенье	12	2-10			3,5	2,8	22,15	132,0
	Цена:		55-44						
	День №6-Обед:								
	Суп вермишелевый с курицей	250	14-60			2,3	2,9	24,4	116,7
	Фрукт	120	16-52			0,66	0,12	2,28	14,4
	Плов	180	14-61			16,9	23,3	2,88	296,9
	Хлеб ржаной	40	3-32			2,31	0,42	0,42	63,35
	Какао	200	15-51			0,009	---	14,5	59,1
	Цена:		64-56						
	Итого:								
	День №7-Завтрак:								
	Готовый шоколадный завтрак молоком	200	25-39			6,66	11,0	22,64	216,44
	Чай с лимоном	200	3-50			3,4	4,07	20,15	132,0
	Бутерброд с маслом	30/10	14-79						
	Цена:		43-68						
	День №7-Обед:								
	Свежий огурец	60	7-00			0,48	0,06	1,56	8,4
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	12-50			3,9	5,3	11,3	117,4
	Картофельное пюре	180	11-81			3,3	4,25	29,4	171,7
	Котлета куриная	100	30-94			10,8	4,7	10,1	127,1
	Хлеб ржаной	40	3-32			2,31	0,42	0,42	63,35
	Сок	200	10-75			0,009	---	14,5	59,1

[illegible]

Чай с лимоном	200	3-50	50мг	0,009	---	14,5	59,1
Булочка	21	5-90		0,8	1,3	7,0	33,5
Цена:		33-90					
День №10-Обед:							
Свежий помидор	60	10-00		0,66	0,12	2,28	14,4
Борщ на курином бульоне с зеленью	250	18-97		4,7	3,2	12,2	126,5
Гречка отварная с маслом	180	9-61		2,62	2,9	17,07	159,53
Мясо кур запеченное в духовке(голень)	100	33-95		24,6	15,8	0,125	247,95
Хлеб ржаной	40	3-32		2,31	0,42	0,42	63,35
Компот из свежих фруктов	200	10-25	50мг	0,16	0,16	23,88	97,6
Цена:		86-10					
Итого:		120-00					

Заместитель директора по ВР И.Е.Лазутина
 Медсестра И.А.Ильина
 Кладовщик Е.Н.Тянутова
 Повар Н.В.Данилкина