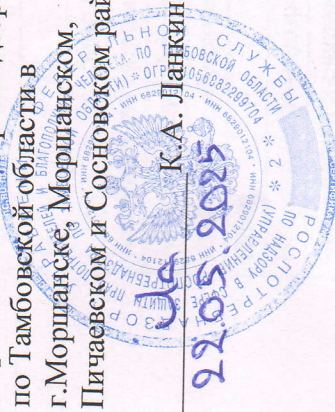


Согласовано

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тамбовской области в  
г. Моршанске, Моршанском,  
Пичаевском и Сосновском районах



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



Примерное меню

в ЛДП «Солнышко»

Покрово-Васильевского филиала

МБОУ «Пичаевская СОШ»

2025 год (120 руб.)

| Дата               | Наименование блюда                     | Выход<br>(в граммах) | Белки<br>(в<br>граммах) | Жиры<br>(в<br>граммах) | Углеводы<br>(в граммах) | Эн.ценность<br>(ккал.) | Рецептура | Стоимость<br>обеда |
|--------------------|----------------------------------------|----------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-----------|--------------------|
| <b>Первый день</b> |                                        |                      |                         |                        |                         |                        |           |                    |
|                    | <b>Завтрак</b>                         |                      |                         |                        |                         |                        |           | 120                |
|                    | Каша манная молочная                   | 200                  | 4,8                     | 8,2                    | 30,5                    | 220                    | № 236     |                    |
|                    | Компот из сухофруктов                  | 200                  | 0,4                     | 0                      | 21,8                    | 94,7                   | № 250     |                    |
|                    | Шарлотка с яблоками                    | 50                   | 2,2                     | 2,5                    | 13,5                    | 121,3                  | № 201     |                    |
|                    | <b>Обед</b>                            |                      |                         |                        |                         |                        |           |                    |
|                    | Нарезка из помидоров                   | 60                   | 0,66                    | 0,12                   | 2,28                    | 13,2                   | № 71      |                    |
|                    | Суп – лапша на курином бульоне         | 250                  | 2,4                     | 0,4                    | 20                      | 89,8                   | № 55      |                    |
|                    | Картофельное пюре                      | 200                  | 3,7                     | 8,64                   | 46,03                   | 284,70                 | № 11      |                    |
|                    | Курица запеченная                      | 90                   | 16,64                   | 6,56                   | 0,48                    | 128                    | № 146     |                    |
|                    | Йогурт                                 | 180                  | 5,4                     | 4,14                   | 8,1                     | 129,6                  | № 463     |                    |
|                    | Хлеб ржаной                            | 20                   | 1,8                     | 0,3                    | 13,299                  | 56,7                   | № 878     |                    |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 20                   | 1,8                     | 0,64                   | 12,55                   | 64,329                 | № 879     |                    |
|                    | Фрукт                                  | 100                  | 0,4                     | 0,4                    | 9,8                     | 44                     | № 338     |                    |
| <b>Второй день</b> |                                        |                      |                         |                        |                         |                        |           |                    |
|                    | <b>Завтрак</b>                         |                      |                         |                        |                         |                        |           |                    |
|                    | Каша рисовая молочная                  | 200                  | 7                       | 8                      | 33,7                    | 218                    | № 175     |                    |
|                    | Печенье                                | 35                   | 2,625                   | 4,13                   | 26,16                   | 145,985                | № 40      |                    |
|                    | Чай с сахаром                          | 200                  | 12                      | 3,06                   | 13                      | 49,28                  | № 136     |                    |
|                    | <b>Обед</b>                            |                      |                         |                        |                         |                        |           | 120                |
|                    | Нарезка из огурцов                     | 60                   | 0,66                    | 0,12                   | 2,28                    | 13,2                   | № 71      |                    |
|                    | Борщ со сметаной на костном<br>бульоне | 250                  | 2,4                     | 6,8                    | 19,3                    | 151,8                  | № 43      |                    |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая             | 200                  | 11,4                    | 9,64                   | 54,9                    | 360,68                 | № 302     |                    |
|                    | Гуляш из свинины                       | 90                   | 6,032                   | 4,992                  | 1,008                   | 125,552                | № 591     |                    |
|                    | Кисель                                 | 200                  | 0,3                     | 0                      | 23,7                    | 98,2                   | № 240     |                    |
|                    | Хлеб ржаной                            | 20                   | 1,8                     | 0,3                    | 13,299                  | 56,7                   | № 878     |                    |

|                |     |     |      |       |        |       |
|----------------|-----|-----|------|-------|--------|-------|
| Хлеб пшеничный | 20  | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
| Фрукт          | 100 | 0,4 | 0,4  | 9,8   | 44     | № 338 |

### Третий день

|                                 |       |      |       |        |        |       |
|---------------------------------|-------|------|-------|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>                  |       |      |       |        |        |       |
| Запеканка из творога            | 150   | 26,8 | 17,54 | 24,4   | 370,7  | №224  |
| Чай                             | 200   | 12   | 3,06  | 13     | 49,28  | № 136 |
| Батон с повидлом                | 40/10 | 4,8  | 1,08  | 26,16  | 132,00 |       |
| <b>Обед</b>                     |       |      |       |        |        |       |
| Нарезка из помидоров            | 60    | 0,66 | 0,12  | 2,28   | 13,2   | №71   |
| Суп – пюре гороховый с гречками | 250   | 9,8  | 6,8   | 32,2   | 235,1  | № 62  |
| Картофельное пюре               | 200   | 4,08 | 6,40  | 27,26  | 183,00 | № 312 |
| Рыба, тушённая с овощами        | 90/50 | 8,8  | 3,5   | 0,7    | 71,5   | № 230 |
| Ряженка                         | 200   | 2,9  | 2,5   | 4,2    | 50,67  | №386  |
| Хлеб ржаной                     | 20    | 1,8  | 0,3   | 13,299 | 56,7   | № 878 |
| Хлеб пшеничный                  | 20    | 1,8  | 0,64  | 12,55  | 64,329 | № 879 |
| Фрукт                           | 100   | 0,4  | 0,4   | 9,8    | 44     | № 338 |

### Четвертый день

|                                              |     |      |      |        |        |       |
|----------------------------------------------|-----|------|------|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>                               |     |      |      |        |        |       |
| Каша пшённая рассыпчатая с фруктами          | 200 | 6,4  | 8,6  | 39,2   | 277,4  | № 159 |
| йогурт                                       | 200 | 12   | 3,06 | 13     | 49,28  | № 136 |
| Батон                                        | 50  | 1,8  | 0,64 | 12,55  | 64,329 | № 879 |
| <b>Обед</b>                                  |     |      |      |        |        |       |
| Нарезка из огурцов                           | 60  | 0,66 | 0,12 | 2,28   | 13,2   | №71   |
| Щи из свежей капусты с картофелем            | 250 | 1,40 | 3,91 | 6,79   | 67,80  | № 88  |
| Макароны отварные                            | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26  | 224,60 | № 309 |
| Котлета рубленая из кур, запеченная с соусом | 90  | 15,2 | 3,36 | 12,45  | 133    | № 305 |
| Сок                                          | 200 | 1    | 0    | 20,2   | 85,34  | № 389 |
| Хлеб ржаной                                  | 20  | 1,8  | 0,3  | 13,299 | 56,7   | № 878 |
| Хлеб пшеничный                               | 20  | 1,8  | 0,64 | 12,55  | 64,329 | № 879 |
| Сыр                                          | 10  | 2,6  | 2,68 | 0      | 35,2   | № 7   |



|                                                 |     |       |      |        |         |       |     |
|-------------------------------------------------|-----|-------|------|--------|---------|-------|-----|
|                                                 |     |       |      |        |         |       | 120 |
| Завтрак                                         |     |       |      |        |         |       |     |
| Омлет запеченный натуральный                    | 150 | 5,6   | 8,4  | 1,96   | 110,3   | № 185 |     |
| Печенье                                         | 35  | 2,625 | 4,13 | 26,16  | 145,985 | № 40  |     |
| Какао на молоке                                 | 200 | 3,52  | 3,72 | 25,49  | 145,2   | 382   |     |
| Обед                                            |     |       |      |        |         |       |     |
| Нарезка из помидоров                            | 60  | 0,66  | 0,12 | 2,28   | 13,2    | № 71  |     |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250 | 1,45  | 3,93 | 100,20 | 82      | № 82  |     |
| Плов из птицы                                   | 200 | 16,2  | 16,3 | 34,2   | 351     | № 291 |     |
| Хлеб ржаной                                     | 20  | 1,8   | 0,3  | 13,299 | 56,7    | № 878 |     |
| Кисель                                          | 200 | 0,3   | 0    | 23,7   | 98,2    | № 240 |     |
| Кексы (выпечка)                                 | 40  | 2,4   | 7,2  | 25     | 150     | № 204 |     |
| Фрукт                                           | 100 | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 44      | № 338 |     |
|                                                 |     |       |      |        |         |       |     |

|                 |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|
| Воскресный день |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|

### Восьмой день

|                                          |     |       |      |        |        |       |
|------------------------------------------|-----|-------|------|--------|--------|-------|
| Девятый день                             |     |       |      |        |        |       |
| Завтрак                                  |     |       |      |        |        |       |
| Каша рисовая молочная                    | 200 | 7     | 8    | 33,7   | 218    | № 175 |
| Чай                                      | 200 | 12    | 3,06 | 13     | 49,28  | № 136 |
| Батон с повидлом                         | 40  | 4,8   | 1,08 | 26,16  | 132,00 | № 2\1 |
| Обед                                     |     |       |      |        |        |       |
| Нарезка из помидоров                     | /60 | 0,66  | 0,12 | 2,28   | 13,2   | № 71  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29  | 5,7  | 16,99  | 148,5  | № 104 |
| Рис отварной                             | 200 | 3,70  | 8,64 | 46,03  | 284,70 | № 321 |
| Котлета мясная                           | 90  | 12,42 | 9,42 | 12,85  | 185,33 | № 268 |
| Кисель                                   | 200 | 0     | 0    | 9,98   | 37,4   | № 648 |
| Хлеб ржаной                              | 20  | 1,8   | 0,3  | 13,299 | 56,7   | № 878 |
| Хлеб пшеничный                           | 20  | 1,8   | 0,64 | 12,55  | 64,329 | № 879 |
| Фрукты сезонные                          | 100 | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 44     | № 338 |

### Девятый день

| Ассортимент                     |     |     |      |       |        |       |
|---------------------------------|-----|-----|------|-------|--------|-------|
| Завтрак                         |     |     |      |       |        |       |
| Каша манная с изюмом и яблоками | 200 | 5,9 | 7,8  | 35,2  | 244,9  | № 152 |
| Какао с молоком                 | 200 | 12  | 3,06 | 13    | 49,28  | № 382 |
| Батон                           | 40  | 1,8 | 0,64 | 12,55 | 64,329 | № 879 |
| Фрукты сезонные                 | 100 | 0,4 | 0,4  | 9,8   | 44     | № 338 |

|                                 |     |       |       |        |         |       |  |  |  |
|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--|--|--|
| Обед                            |     |       |       |        |         |       |  |  |  |
| Нарезка из огурцов              | 60  | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,2    | № 71  |  |  |  |
| Борщ красный на костном бульоне | 250 | 2,4   | 6,8   | 19,3   | 151,8   | № 43  |  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 200 | 11,4  | 9,64  | 54,9   | 360,68  | № 302 |  |  |  |
| Тефтели                         | 100 | 5,424 | 6,024 | 6,864  | 103,336 | № 279 |  |  |  |
| Чай с сахаром                   | 200 | 12    | 3,06  | 13     | 49,28   | № 136 |  |  |  |
| Хлеб ржаной                     | 20  | 1,8   | 0,3   | 13,299 | 56,7    | № 878 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                  | 20  | 1,8   | 0,64  | 12,55  | 64,329  | № 879 |  |  |  |
| Кондитерское изделие            |     |       |       |        |         |       |  |  |  |
| Сыр твёрдых сортов              | 10  | 2,6   | 2,68  | 0      | 35,2    | № 7   |  |  |  |

**Десятый день**

|     |                                             |     |       |      |        |        |       |
|-----|---------------------------------------------|-----|-------|------|--------|--------|-------|
| 120 | Завтрак                                     |     |       |      |        |        |       |
|     | Запеканка из творога с молоком<br>сгущенным | 150 | 23,8  | 17,4 | 33,1   | 368,5  | № 224 |
|     | Шарлотка с яблоками                         | 50  | 2,2   | 2,5  | 13,5   | 121,3  | № 201 |
|     | Йогурт                                      | 180 | 5,4   | 4,14 | 8,1    | 129,6  | № 463 |
|     | Обед                                        |     |       |      |        |        |       |
|     | Нарезка из редиса                           | 60  | 0,66  | 0,12 | 2,28   | 13,2   | № 71  |
|     | Суп картофельный с клецками                 | 200 | 0,28  | 2,16 | 68,8   | 26,48  | № 54  |
|     | Рис отварной                                | 200 | 3,3   | 3,4  | 36,9   | 196,0  | № 304 |
|     | Котлета рыбная                              | 90  | 20,78 | 11,2 | 9,95   | 140    | № 234 |
|     | Чай                                         | 200 | 12    | 3,06 | 13     | 49,28  | № 136 |
|     | Хлеб ржаной                                 | 20  | 1,8   | 0,3  | 13,299 | 56,7   | № 878 |
|     | Хлеб пшеничный                              | 20  | 1,8   | 0,64 | 12,55  | 64,329 | № 879 |
|     | Фрукт                                       |     |       |      |        |        |       |
|     |                                             |     |       |      |        |        |       |

120

Повар Мороз Л.С. Колесникова