

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по Тамбовской области
г. Жердевка, Сампурском,
Жердевском, Токаревском,
Мордовском, Знаменском районах.



С.В. Самородова

С.В. Самородова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Знаменская
средняя общеобразовательная
школа»

И.В. Злобина



Меню

примерное 10 – и дневное

МБОУ «Знаменская средняя
общеобразовательная школа»

(для обучающихся 1 - 4, 5 -11 классов) .

2023 – 2024г.

ОБЕД ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Наименование блюда	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Овощи свежие	226050	260	55,95	7,5	17,3	143,95	14,51
Суп гороховый	250	250	5,5	7,5	12,5	135,75	
Котлета куриная	80	80	8,1	17,7	0,3	300	
Капуста тушёная	150	180	12,15	11,7	11,85	285	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0	0,3	57	
Хлеб ржаной	60	60	4,62	17	23,8	292,2	
ИТОГО			46,96	48,34	94,4	1228,85	

ОБЕД ДЕНЬ ВТОРОЙ

Наименование блюд	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Овощи свежие/солёные в нарезке	60	100	1,91	2,76	7,73	47,9	
Суп рисовый с мясом кур	250	250	2,25.	2,75	15,5	252,95	
Макароны отварные	150	180	4,65	11,25	26,4	172,35	
Бефстроганов из мяса/печени	80	100	17,88	18,75.	1,63	366,5	
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2	
Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0	0,3	111,2	
Итого						1243,5	

ОБЕД ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Наименование блюд	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Икра кабачковая	60	100	1.7		6.8	76.6	
Щи из свежей /квашеной капусты с мясом кур	250	250	9,5	7,25	10,75	268	
Картофельное пюре	150	180	8.	0	39.	196	
Рыба припущенная/котлета рыбная	80	100	12,9	12,1	6,9	314	
Кисель	200	200	0	0	7	136	
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2.	
Итого			33.92	32.74	83	1082,6	

ОБЕД ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

Наименование блюд	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты с р/м	60	100	0,48	4,5	2,28	52,92	
Суп вермишелевый молочный	250	250	7,75	12,5	27,75	248	
Каша гречневая	150	180	5,4	3,3	25,65	224,8	
рассыпчатая с соусом							
Гуляш из свинины/ котлета	80	100	29	35,8	0,04	438,2	
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	136	
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2	
итого:			46.12	109.28	135.5	1781	

ОБЕД ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Наименование блюд	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Винегрет	60	100	1,02	6,18	4,92	84	
Суп рассольник с мясом кур	250	250	8,25	5,5	16,25	163	
Жаркое по - домашнему	150	180	4,2	9,2	17	370,5	
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2	
Чай с лимоном	200	200	0,4	0,01	21,2	83,4	
Фрукты	200	200	11,6	5,9	46,4	240	
Итого:			48,82	32,44	134	1007	

ОБЕД ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Наименование блюд	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Овощи свежие или солёные в нарезке	60	100	1,91	0	7,73	47,9	
Суп рисовый/ пшённый с консервами(горбуша)	250	250	4.2.	9.9	32.2	368	
котлета куриная	80	100	29	35,8	0,04	438,2	
Макароны отарные	150	180	8.3	17.9	1.2	199.5	
Чай с сахаром	200	200					
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0.84	23.8	292,2	
итого:			21.34	35.6	116.7	1007,1	

ОБЕД ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Наименование блюд	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Овощи в нарезке	60	100	0,7	0,2	4,5	89,2	
Борщ с мясом кур	250	250	9,5	7,25	13,5	361	
Картофельное пюре	150	180	18	6	3	234	
Котлета мясная	80	100	11,7	10	59,9	362	
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2	
Чай с сахаром	200	200	0,6	-	29	111,2	
Итого:			49,4	36,1	107,4	1090,1	

ОБЕД ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Наименование блюд	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Винегрет	60	100	8.6	6.5	26.	202	
Пельмени отварные с маслом	150	180	15,5	8	29,7	364	
хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2	
Кисель	200	200	0.	0	7	52,6	
Итого:			50.6	52.4	142	1004,8	

ОБЕД ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Наименование блюда	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Овощи в нарезке	60	100	0,48	4,5	2,82	125	
Суп лапша с мясом кур	250	250	2,25	4,0	14,75	201	
Рагу овощное с мясом	150	180	3,7	6	12	243	
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0,84	23,8	292,2	
Чай с лимоном	200	200	0,4	0,01	21,2	83,4	
Итого:			70.5	58.5	191.1	1266	

ОБЕД ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Наименование блюд	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Овощи в нарезке	60	100	0,48	4,5	2,82	125	
Суп лапша с мясом кур	250	250	2,25	4,0	14,75	201	
Рагу овощное с мясом	150	180	3,7	6	12	243	
Хлеб ржаной	60	60	4.62.	0,84	23,8	292,2	
Чай с лимоном	200	200	0.4	0,01	21,2	83,4	
Итого:			70.5	58.5	191.1	1266	

ОБЕД ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Наименование блюда	До 11 лет масса порции (г)	Старше 11 лет масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
Салат из свеклы /моркови с р/м	60	100	0.7		4.5	89.2	
Суп фасолевый с мясом кур	250	300	15	12	15	285	
Рис отварной	150	200	4.2	9.2	17	163	
Мясо кур тушёное	80	100	9.8	23,8	10.1	158.5	
Компот из сухофруктов	200	200	4.2.		32.2	168	
Хлеб ржаной	60	60	4,62	0.84	23,8	154.4	
Фрукты	200						
итого:			35.14	47.9	134.3	1767.3	