

И.О. Директора МОУ «СОШ №1 г.Коряжмы»

С.Е. Баланин

« 1 » *Сентября* 2023

Основное меню для обучающихся 1-4 класс.

Сезон: Осенне - зимнее

Обеды

№ реп	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергет ическая
1	2	3	5	7	13	32
<b>ДЕНЬ 1</b>						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,76	77,7
119	Суп гороховый с отварным мясом	250 / 12	6,24	38,42	12,68	441,8
212	Кура отварная	115	26,03	26,03	1,39	346,7
304	Макароны отварные	150	6,8	10	38	269,2
377	Чай с/с	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Яблоко	185	2,25	0,99	22,38	107,4
		<b>785,00</b>	<b>47,65</b>	<b>76,68</b>	<b>141,61</b>	<b>1 532,70</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,7	6,02	2,35	66,6
83	Суп лапша с курой	250/12	24,34	7,77	109,18	92,6
304	макароны отварные	150	6,8	10	38	269,2
294	Котлета куринная	100	19,2	15,2	13,5	237,2
Пр	Мандарин	100	0,8	0,2	22,5	98
342	Компот из ягод	200	0,45	1	33,8	141,2
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
		<b>685,00</b>	<b>57,89</b>	<b>41,29</b>	<b>268,73</b>	<b>1 134,70</b>

<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>ОБЕД</b>						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,76	77,7
99	Суп овощной со сметаной и отварной говядиной	250/12/5	6,35	19,95	36,59	381
259	Жаркое по домашнему	210	33,92	36,08	27,26	477,47
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,89	114,6
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
		<b>545</b>	<b>46,69</b>	<b>57,41</b>	<b>143,9</b>	<b>1280,67</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>						
<b>ОБЕД</b>						
71	Огурец свежий	60	0,7	6,02	2,35	66,6
96	Суп Рассольник	250/12	1,31	4,05	9,044	84,8
234	Котлета рыбная (тефтели)	100	13,83	28,63	6,58	341
171	Рис отварной	150	31,95	6,06	23,3	160,5
350	Сок концентрат	200	2	0,2	5,8	36
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
11	Белый соус	10	1	0,2	5,2	14,2
ПР	Яблоко	158	2,25	0,99	22,38	107,4
		<b>753</b>	<b>58,64</b>	<b>47,25</b>	<b>124,054</b>	<b>1040,4</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<b>Обед</b>						
71	Огурец свежий	60	0,7	6,02	2,35	66,6
83	Суп картофельный с вермшелью отварной курицей	250/12	24,34	7,77	109,18	92,6
265	Плов из мяса говядины	200	15,3	14,33	24,38	297
377	Чай с/с	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
Пр	Яблоко	130	2,25	0,99	22,38	107,4
		<b>665</b>	<b>48,26</b>	<b>30,23</b>	<b>222,69</b>	<b>853,5</b>

<b>ДЕНЬ 6</b>						
<b>ОБЕД</b>						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,76	77,7
119	Суп гороховый с отварным мясом	250/12	6,24	38,42	12,68	441,8
211	гуляш из кури	50 / 50	26,03	26,03	1,39	346,7
171	Рис отварной	150	31,95	6,06	23,3	160,5
349	Компот из изюма + С	200	0,34	0,007	29,85	122,2
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Апельсин	110	0,9	0,2	23,1	103
		<b>595</b>	<b>71,72</b>	<b>71,937</b>	<b>142,48</b>	<b>1481,8</b>
<b>День 7</b>						
<b>ОБЕД</b>						
71	огурец свежий	60	0,7	6,02	2,35	66,6
81	Суп свекольник	250/12	9,37	22,62	67,48	456
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,7	24,5	107,7
268	Ежик мясной в соусе	120	15,13	14,76	7,16	172
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
		<b>405</b>	<b>34,47</b>	<b>50,21</b>	<b>166,2</b>	<b>1093,82</b>
<b>ДЕНЬ 8</b>						
<b>ОБЕД</b>						
88	Суп щи из свежей капусты с отварной говядиной	250/12	2,09	6,33	10,64	107,8
222	Творожная запеканка с повидлом (сгущеное молоко)	150/30	14,61	11,06	28	270
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Мандарин	127	0,45	1	33,98	141,2
		<b>402</b>	<b>22,82</b>	<b>19,51</b>	<b>137,02</b>	<b>808,9</b>

<b>ДЕНЬ 9</b>						
<b>ОБЕД</b>						
106	Суп рыбный с картофелем	250	2,2	3	15,5	106
71	Салат из помидор	60	0,66	0,12	2,76	77,7
268	Котлета рубленая (говяжья)	100	7,83	8,75	10,25	151
171	Греча отварная	150	8,85	9,55	39,86	280
350	сок	200	2	0,2	5,8	36
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
		<b>835,00</b>	<b>27,14</b>	<b>22,72</b>	<b>123,57</b>	<b>880,60</b>
<b>ДЕНЬ 10</b>						
<b>ОБЕД</b>						
71	Салат из огурцов	60	0,7	6,02	2,35	66,6
82	Борщ со сметаной и мясом	250/12	9,37	22,62	67,48	456
430	Запеканка картофельная с соусом	200	26,19	17,62	5,63	389,81
349	Компот из чернослива + С	200	0,34	0,007	29,85	122,2
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
		<b>535</b>	<b>42,2</b>	<b>47,367</b>	<b>154,71</b>	<b>1264,51</b>