«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МКОУ «СОШ № 3 СТ.
ЗЕЛЕНЧУКСКОЙ ИМ. В. В. БРЕСЛАВЦЕВА»
_____ В. И. Петрушкова
12.01.2021

«СОГЛАСОВАНО»
_____ ИП Л. В. Денека

Примерное меню на 2021 год для обучающихся 7-11 лет МКОУ « СОШ №3 СТ. ЗЕЛЕНЧУКСКОЙ ИМ. В. В. БРЕСЛАВЦЕВА»

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Понедельник		**Б**	**Ж**	**У**	
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	200	2,85	6,25	12,38	136,68
268	Котлета из говядины запеченая	90	8,36	10,02	9,15	164
330	Соус сметанный с томатом	60	0,84	2,99	3,52	64,12
203	Макароны отварные с маслом	150	4,5	7,95	19,05	161,55
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	107,44
338	Яблоко	100	1,13	0,38	15,75	70,8
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО			21,84	28,31	90,49	809,07

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Вторник		**Б**	**Ж**	**У**	
	Обед					
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	133,4
290	Курица тушеная в соусе	90	1,28	11,52	3,51	167
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	242
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
45	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	47,06
ИТОГО			21,72	24,12	113,39	813,1

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Среда		**Б**	**Ж**	**У**	
	Обед					
75	Икра свекольная	60	1,62	3,3	7,32	63,78
101	Суп рисовый	200	0,14	2,2	10,4	168
259	Жаркое по-домашнему с курицей	150	18,4	17,6	31,4	396
349	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	32,1	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО			26,05	25	85,049	803,553

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг		**Б**	**Ж**	**У**	
	Обед					
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,96	3,32	123,2
229	Рыба, тушенная с овощами в томате	90	9,75	4,95	3,8	150
171	Рис отварной, рассыпчатый	150	3,66	7,78	19,29	242
376	Чай с сахаром с лимоном	200	0,4	0	34,6	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
45	Салат из капусты	100	0,6	3,04	4,21	63,78
ИТОГО			19,77	20,45	85,26	743,38

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Пятница		**Б**	**Ж**	**У**	
	Обед					
139	Капуста тушеная	60	2,04	3,68	7,89	77,8
108	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2,2	10,4	168
268	Котлета из индейки	90	7,92	11,27	6,61	161
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
382	Какао на молоке	200	0,6	0,09	32,01	0,593
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО			20,44	25,74	96,24	753,793

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Понедельник		**Б**	**Ж**	**У**	
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,62	3,3	7,32	63,78
111	Суп с макаронными изделиями	200	12	3,8	8,6	133,4
259	Жаркое по-домашнему из курицы	175	16,2	17,6	31,4	295
349	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО			34,38	25,89	99,37	729,58

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Вторник		**Б**	**Ж**	**У**	
	Обед					
71	Салат из капусты со свежим огурцом и морковью	60	0,5	3,02	1,54	35,46
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	123,2
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5
278	Тефтели	90	0,64	7,15	8,38	123
350	Кисель ягодный	200	0,12	0	29,2	110,4
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО			17,92	24,19	98,46	698,96

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Среда		**Б**	**Ж**	**У**	
	Обед					
102	Суп гороховый	200	12	3,8	8,6	133,4
128	Пюре картофельное	150	2,17	6,41	12,59	121
290	Курица тушеная в соусе	90	4,36	9,12	10,4	171,2
45	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	47,06
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО			23,49	23,09	90,44	710,06

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг		**Б**	**Ж**	**У**	
	Обед					
52	Салат свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,9	55,68
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	223,8
291	Плов из птицы	150	14,5	12,7	36,67	313,4
338	Яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО			27,27	22,51	94,76	790,58

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Пятница		**Б**	**Ж**	**У**	
	Обед					
101	Суп рисовый	200	2,85	6,25	12,38	136,88
392	Тефтели мясные	150	17,31	7,57	31,33	362,65
330	Соус сметанный	60	0,84	2,99	3,52	44,46
	Хлеб ржаной	40	5,2	0,5	32	152
349	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	32,1	133
ИТОГО			26,8	17,4	111,24	828,99