

Утверждаю  
 Директор МОУ «Дубская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ И. В. Попов  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

## Меню МОУ «Дубская СОШ»

**1 день**

**7-11 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8.20	10.80	38.50	283.50
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94
Масло сливочное	10,0	0.10	8.20	0,10	74.8
Чай с сахаром	200,0	0.20	0.00	6.50	26,80
Печенье	50,0	3.75	5.00	37.25	208
<b>Итого:</b>	500	15.29	24.32	102.03	678.10
<b>Обед:</b>					
Салат из белокочанной капусты	80,0	2.0	8.10	8.40	114.4
Рассольник Ленинградский	200,0	1.90	2.50	5.44	51.76
Греча отварная рассыпчатая	150,0	8.20	6.90	35.90	238.91
Гуляш из говядины	90,0	15.19	15.19	3.49	212.51
Напиток витаминный	200,0	0.00	0.00	19.4	00,0
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	765	33.30	21.82	103.80	744.34
<b>Всего:</b>	1265	47.02	58.45	200.55	1439.29

**12-18 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша вязкая молочная пшеничная	250,0	10.25	13.50	48.12	354.38
Хлеб пшеничный	30,0	2.28	0.24	14.76	70.5
Масло сливочное	5,0	0.05	4.10	0.05	37.4
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80
Печенье	50,0	3.00	4.00	29.80	166.40
<b>Итого:</b>	525	15.78	21.84	99.23	655.48
<b>Обед:</b>					
Салат из белокочанной капусты	100,0	2.50	10.12	10,50	143
Рассольник Ленинградский	250	2.37	3.12	6.80	64.7
Греча отварная рассыпчатая	200,0	10.94	9.20	47.86	318.54
Гуляш из говядины	100,0	16.88	16.88	3.88	236.12
Напиток витаминный	200,0	0,00	0.00	19.40	
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0,36	22.14	105,75
Соус красный основной	50,0	1.65	1.35	4.45	36.55
<b>Итого:</b>	945	40.58	28.55	125.02	919.01
<b>Всего:</b>	1470	52.74	65.82	219.90	1605.99

Утверждаю  
 Директор МОУ «Дубская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ И. В. Попов  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

## Меню МОУ «Дубская СОШ»

### 2 день

7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Омлет натуральный	200,0	16.94	26.60	4.26	316
Чай с сахаром	200,0	0.20	0.00	6.50	26.8
Хлеб пшеничный	30,0	2.28	0,24	14.76	70.5
Сыр твердых сортов	30	7.00	8.80	0.00	107.4
Печенье	50	3.75	5.00	37.25	208
<b>Итого:</b>	510	30.17	39.64	62.77	728.7
<b>Обед:</b>					
Салат из свежих помидор и огурцов	80,0	0,70	4.10	2.50	49.9
Борщ с капустой и картофелем	200,0	4.70	6.10	10.10	114.22
Рис отварной	150,0	3.60	5.40	36.41	208.70
Биточки из говядины	90,0	16.44	16.32	14.64	271.56
Кофейный напиток с молоком	200,0	3.80	3.50	11.20	91.20
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0.36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	765	32.66	35.78	96.99	841.33
<b>Всего:</b>	1275	62.83	75.42	159.76	1570.03

12-18

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Омлет натуральный	200,0	16.94	25.60	4.26	316
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8
Хлеб пшеничный	30,0	2.28	0,24	14.76	70.5
Сыр твердых сортов	15	3.50	4.40	0.00	53.7
Печенье	40	3.00	4.00	29.80	166.4
<b>Итого:</b>	485	25.92	34.24	55.32	633.4
<b>Обед:</b>					
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0.88	5.12	3.12	62.38
Борщ с капустой и картофелем	250	5.87	7.62	12.63	142.78
Рис отварной	180,0	4,80	7.20	48.54	278.26
Биточки из говядины	100,0	18.27	18.13	16.27	301.73
Кофейный напиток с молоком	200,0	3.80	3.50	11.20	91.20
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0.36	22.14	105.75
Соус красный основной	50,0	1.65	1.35	4.45	36.55
<b>Итого:</b>	945	38.69	43.28	118.35	1018.65
<b>Всего :</b>	1430	64.61	77.52	173.67	1652.05

Утверждаю  
 Директор МОУ «Дубская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ И. В. Попов  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

## Меню МОУ «Дубская СОШ»

### 3 день

#### 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша пшеничная молочная жидкая	210,0	7.52	11.72	37.04	284.99
Бутерброд с повидлом	30/25	2.38	3.87	29.19	161
Чай с сахаром и молоком	200,0	1.60	1.40	8,60	53.5
Печенье	50	3.75	5.00	37.25	208
<b>Итого:</b>	515	15.25	21.99	112.08	707.49
<b>Обед:</b>					
Салат из свеклы отварной	80,0	1.10	3,60	6.10	60.8
Суп овощной с фрикадельками	200.0	8.64	4.32	13.92	129
Макаронны отварные	150,0	5.29	5.51	32.70	202
Биточки из говядины	90,0	16.44	16.32	14.64	271.56
Соус красный основной	50,0	1.65	1.35	4.45	36.55
Компот из кураги	200,0	1.0	0.10	15.70	66.9
Хлеб пшеничный	45	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	815	37.54	31.56	109.65	872.56
<b>Всего:</b>	1330	52.79	53.55	221.73	1580.05

#### 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша пшеничная молочная жидкая	220,0	7.50	11.73	47.04	325.01
Бутерброд с повидлом	45/10	2.38	3.87	29.19	161
Чай с сахаром и молоком	200,0	1.60	1.40	8.60	53.5
Печенье	40	3.00	4.0	29.80	166.4
<b>Итого:</b>	515	14.48	21.00	114.63	705.91
<b>Обед:</b>					
Салат из свеклы отварной	100	1.38	4,50	7.62	76
Суп овощной с фрикадельками	250,0	10.80	5.40	17.40	161,25
Макаронны отварные	200.0	7.06	7.34	43.60	269.34
Биточки из говядины	100,0	18.27	18.13	16.27	301.73
Соус красный основной	50.0	1.65	1.35	4.45	36.55
Компот из кураги	200,0	1.00	0.10	15.70	66.90
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>		33,276	0,84		
	945	43.58	37.18	127.18	1017.52
<b>Всего:</b>	1460	58.06	58.18	241.81	1723.43

Утверждаю  
 Директор МОУ «Дубская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ И. В. Попов  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

## Меню МОУ «Дубская СОШ»

### 4 день

#### 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша жидкая молочная манная	210	6.11	10.71	32.38	250.99
Масло сливочное	10	0.10	8.20	0.10	74.8
Кофейный напиток с молоком	200,0	3.80	3.50	11.20	91.20
Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	94
Печенье	50	3.75	5.0	37.25	208
<b>Итого:</b>	510	16,80	27.73	100.61	718.99
<b>Обед:</b>					
Салат из капусты с овощами	80,0	2.20	5.40	2.20	66.7
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200,0	6.68	4.60	16,28	133.14
Рагу из овощей	150	2.81	7.50	13.60	134.21
Котлеты из курицы	90,0	17.28	3.96	12.12	152.52
Компот из смеси сухофруктов	200,0	0.50	0.00	19.80	81
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	765	32.89	21,82	86.14	673.32
<b>Всего:</b>	1275	49.69	49.55	186.75	1392.31

#### 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
<b>Каша жидкая молочная манная</b>	220,0	6.12	10.71	42.26	290.99
Масло сливочное	5	0.05	4.10	0.05	37.4
Кофейный напиток с молоком	200,0	3.80	3.50	11.20	91.20
Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.5
Печенье	40.0	3.00	4,00	29.80	166.4
<b>Итого:</b>	495	15.25	22.55	98.16	656.49
<b>Обед:</b>					
Салат из капусты с овощами	100,0	2.75	6.75	2.75	83.38
Суп картофельный с горохом на кур. бульоне	250,0	8.35	5.75	20.35	166.42
Рагу из овощей	200.0	3.74	10.00	18.14	178.94
Котлета из курицы	100,0	19.20	4.40	13.47	169.47
Компот из смеси сухофруктов	200,0	0.50	0.00	19.80	81
Хлеб пшеничный	45.0	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	895	37.96	27.26	96.65	784.96
<b>Всего:</b>	1390	53.21	49.81	194.81	1441.45

Утверждаю

Директор МОУ «Дубская СОШ»

\_\_\_\_\_ И . В . Попов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

## Меню МОУ «Дубская СОШ»

### 5 день

#### 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Суп молочный с макаронами	200,0	5.50	5.58	17.72	143.02
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6.50	26.8
Хлеб пшеничный	40,0	3.04	0.32	19.68	94
Сыр твердых сортов	30,0	7.0	8.80	0.00	107.4
Печенье	50,0	3.75	5.00	37.25	208
<b>Итого:</b>	520	19.49	19.70	81.15	579.22
<b>Обед:</b>					
Салат из моркови и яблок	80,0	0,70	8.10	5.80	99
Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	4.62	6.06	5.70	96.06
Пюре картофельное	150,0	3,10	6.00	19.70	145.8
Рыба припущенная в молоке	90,0	14.85	10.47	2.58	164.48
Чай с сахаром	200,0	0.20	0.00	6.50	26.80
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	765	27.59	31.05	88.68	765.69
<b>Всего:</b>	1285	47.74	52.60	146.30	1350.84

#### 12 -18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Суп молочный с макаронами	200,0	5.50	5.58	17.72	143.02
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6.50	26.8
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
Сыр твердых сортов	30,0	7.00	8.80	0.00	107.4
Печенье	40,0	3.00	4.00	29.80	166.4
<b>Итого:</b>	470	10.98	9.82	68.78	406.72
<b>Обед:</b>					
Салат из моркови и яблок	100	0.88	10.12	7.25	123.75
Борщ из свежей капусты со сметаной	250,0	5.77	7,57	7.12	120.07
Пюре картофельное	200,0	4,14	8.00	26.26	194.4
Рыба припущенная в молоке	100,0	16.50	11.63	2,87	182.75
Чай с сахаром	200,0	0.20	0.00	6.50	26.80
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	695	30.71	37.68	65.64	726.72
<b>Всего:</b>	1165	50.78	57.42	155.75	1133.49

Утверждаю  
 Директор МОУ «Дубская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ И . В. Попов  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

## Меню МОУ «Дубская СОШ»

**6 день**

**7-11 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша вязкая молочная пшённая	200,0	8,30	11.7	37.50	288
Какао с молоком	200,0	4.60	4.40	12.50	107.2
Хлеб пшеничный	40,0	3.04	0,32	19,68	94
Печенье	50,0	3.75	5.00	37.25	208
<b>Итого:</b>	<b>490.0</b>	<b>19.69</b>	<b>21.42</b>	<b>106.93</b>	<b>697.2</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из свежей капусты с морковью и яблоками	80,0	1.10	8.10	4.80	96.7
Суп из овощей с фрикадельками	200,0	8,64	4.32	13.92	129
Макаронные изделия отварные	150,0	5.29	5.51	32.70	202
Котлета из курицы	90,0	17.28	3.96	12.12	152.52
Компот из кураги	200,0	1.00	0.10	15.70	66.90
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>36.23</b>	<b>22.25</b>	<b>105.48</b>	<b>766.97</b>
<b>Всего:</b>	<b>1255</b>	<b>58.94</b>	<b>45.21</b>	<b>213.97</b>	<b>1495.79</b>

**12-18 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша вязкая молочная пшённая	250,0	10.38	14.62	46.88	360
Какао с молоком	200,0	4.60	4.40	12.50	107.20
Хлеб пшеничный	30,0	2.28	0,24	14.76	70.5
Печенье	40,0	3.00	4.00	29.80	166.40
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>20.26</b>	<b>23.26</b>	<b>103.94</b>	<b>704.1</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из свежей капусты с морковью и яблоками	80,0	1,10	8.10	4.80	96.7
Суп из овощей с фрикадельками	250,0	10.80	5.40	17.40	161.25
Макаронные изделия отварные	200,0	7.06	7.34	43.60	269.34
Котлета из курицы	100,0	19.20	4.40	13.47	169.47
Компот из кураги	200,0	0.50	0.00	19.80	81.0
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>42.83</b>	<b>29.80</b>	<b>122.81</b>	<b>930.96</b>
<b>Всего:</b>	<b>1445</b>	<b>63.09</b>	<b>53.06</b>	<b>226.75</b>	<b>1635.06</b>

Утверждаю  
 Директор МОУ «Дубская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ И . В . Попов  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

## Меню МОУ «Дубская СОШ»

7 день

**7-11 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Омлет натуральный	200,0	16.94	25.60	4.26	316
Кофейный напиток с молоком	200,0	3.80	3.50	11.20	91.20
Хлеб пшеничный	45.0	3.42	0.36	22.14	105.75
Печенье	50.0	3.75	5.00	37.25	208
<b>Итого:</b>	495.0	27.91	34.46	74.85	720.95
<b>Обед:</b>					
Огурец в нарезке	80.0	0,60	0.10	2.00	11.3
Суп картофельный с горохом	200,0	6,68	4.60	16.28	133.14
Рагу из курицы	200,0	21.00	7.00	17.50	217.40
Кисель	200.0	0.90	0.06	32.76	154.6
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	725	32.60	12.12	90.68	622.19
<b>Всего:</b>	1220	60.51	46.58	165.53	1343.14

**12-18 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Омлет натуральный	200,0	16.94	25.60	4.26	316
Кофейный напиток	200.0	3.80	3.50	11.20	91.20
Хлеб пшеничный	30,0	2.28	0.24	14.76	70.5
Печенье	40.0	3.00	4.00	29.80	166.40
<b>Итого:</b>	470.0	26.02	33.34	60.02	644.1
<b>Обед:</b>					
Огурец в нарезке	100,0	0.75	0.12	2.50	14.12
Суп картофельный с горохом	250,0	8.35	5.75	20.35	166.42
Рагу из курицы	250,0	26.25	8.75	21.88	271.75
Кисель	200,0	0.90	0.06	32.76	154.6
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0,36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	845	39.67	15.04	99.63	712.64
<b>Всего:</b>	1315	65.69	48.38	159.65	1356.74

Утверждаю  
 Директор МОУ «Дубская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ И . В. Попов  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

## Меню МОУ «Дубская СОШ»

**8 день**

**7-11 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша овсяная молочная жидкая	200,0	8.60	12.80	34.20	285.80
Сыр твердый	30,0	7.00	8.80	0.00	107.4
Чай с сахаром	200,0	0.20	0.00	6.50	26.8
Хлеб пшеничный	40,0	3.04	0.32	19.68	94
Печенье	50,0	3.75	5.00	37.25	208
<b>Итого:</b>	<b>520,0</b>	<b>22.59</b>	<b>26.92</b>	<b>96.63</b>	<b>722</b>
<b>Обед:</b>					
Горошек зелёный	40,0	1.20	0.10	2.40	14.8
Борщ с капустой и картофелем	200,0	4.70	6.10	10.10	114.22
Запеканка картофельная с мясом	200,0	23.50	24.10	26.40	416.4
Напиток витаминный	200,0	0.00	0.00	19.40	0
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0.36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>32.82</b>	<b>30.66</b>	<b>80.44</b>	<b>651.17</b>
<b>Всего:</b>	<b>1205</b>	<b>55.41</b>	<b>57.58</b>	<b>178.07</b>	<b>1373.17</b>

**12-18 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша овсяная молочная жидкая	250,0	10.75	16.00	42.75	357.25
Сыр твердый	30,0	3.50	4.40	0.00	53.7
Чай с сахаром	200,0	0.20	0.00	6.50	26.8
Хлеб пшеничный	30,0	2.28	0.24	14.76	70.5
Печенье	40,0	3.00	4.00	29.80	166.40
<b>Итого:</b>	<b>535,0</b>	<b>19.73</b>	<b>24.64</b>	<b>93.81</b>	<b>674.65</b>
<b>Обед:</b>					
Горошек зелёный	40,0	1,20	0.10	2.40	14.8
Борщ с капустой и картофелем	250,0	5.87	7.62	12.63	142.78
Запеканка картофельная с мясом	250,0	29.38	30.13	33.00	520.5
Напиток витаминный	200,0	0,00	0.00	19.40	0
Хлеб пшеничный	45,0	3.42	0.36	22.14	105.75
<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>39.87</b>	<b>38.21</b>	<b>89.57</b>	<b>783.83</b>
<b>Всего:</b>	<b>1320</b>	<b>59.60</b>	<b>62.85</b>	<b>183.38</b>	<b>1458.48</b>

Утверждаю

Директор МОУ «Дубская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ И . В. Попов



## Меню МОУ «Дубская СОШ»

### 9 день

#### 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша молочная манная жидкая	220,0	6,12	10,71	42,35	290,99
Джем фруктовый	30,0	0,18	0,00	21,60	86,88
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5
Какао с молоком	200,0	4,60	4,40	12,50	107,2
Печенье	50,0	3,75	5,00	37,25	208
<b>Итого:</b>	<b>540,0</b>	<b>17,69</b>	<b>20,43</b>	<b>133,38</b>	<b>787,07</b>
<b>Обед:</b>					
Помидор в нарезке	80,0	0,90	0,20	3,00	17,1
Суп с рыбными консервами	200,0	7,90	4,10	12,42	117,96
Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,20	6,90	35,90	238,91
Котлета из говядины	90,0	16,44	16,32	14,64	271,56
Соус красный основной	50,0	1,65	1,35	4,45	36,55
Компот из сухофруктов	200,0	0,50	0,00	19,80	81
Хлеб пшеничный	45,0	3,42	0,36	22,14	105,75
<b>Итого:</b>	<b>815,0</b>	<b>39,85</b>	<b>16,87</b>	<b>109,83</b>	<b>749,79</b>
<b>Всего:</b>	<b>1355</b>	<b>59,23</b>	<b>51,14</b>	<b>251,23</b>	<b>1701,31</b>

#### 12-18

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша молочная манная жидкая	220,0	6,12	10,71	42,35	290,99
Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Какао с молоком	200,0	4,60	4,40	12,50	107,2
Печенье	40	3,00	4,00	29,80	166,4
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>16,18</b>	<b>19,35</b>	<b>121,01</b>	<b>721,97</b>
<b>Обед:</b>					
Помидор в нарезке	100,0	1,12	0,25	3,75	21,38
Суп с рыбными консервами	200,0	7,90	4,10	12,42	117,96
Каша гречневая рассыпчатая	200,0	10,94	9,20	47,86	318,54
Котлета из говядины	100,0	19,20	4,40	13,47	169,47
Соус красный основной	50,0	1,65	1,35	4,45	36,55
Компот из сухофруктов	200,0	0,50	0,00	19,80	81
Хлеб пшеничный	45,0	3,42	0,36	22,14	105,75
<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>44,73</b>	<b>19,66</b>	<b>123,89</b>	<b>850,65</b>
<b>Всего:</b>	<b>1415</b>	<b>60,91</b>	<b>39,01</b>	<b>244,90</b>	<b>1572,62</b>

Утверждаю

Директор МОУ «Дубская СОШ»

\_\_\_\_\_ И. В. Попов

**Меню МОУ «Дубская СОШ»****10 день****7-11 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша рисовая молочная жидкая	200,0	5.92	6.58	34.50	221.36
Чай с сахаром	200,0	0.20	0.00	6.50	26.8
Хлеб пшеничный	40,0	3.04	0.32	19.68	94
Масло сливочное (порциями)	10,0	0.10	8.20	0.10	74.8
Печенье	50,0	3.75	5.00	37.25	208
<b>Итого:</b>	<b>500,0</b>	<b>13,01</b>	<b>20,10</b>	<b>98,03</b>	<b>624,96</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из свеж. помидор и огурцов	80,0	0,70	4,10	2,50	49,9
Рассольник Ленинградский	200,0	1,90	2,50	5,44	51,76
Жаркое по- домашнему	200,0	20,10	19,30	17,10	323
Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,8
Хлеб пшеничный	45,0	3,42	0,36	22,14	105,75
<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>26,32</b>	<b>26,26</b>	<b>53,68</b>	<b>557,21</b>
<b>Всего:</b>	<b>1225</b>	<b>39,33</b>	<b>46,36</b>	<b>151,71</b>	<b>1182,17</b>

**11-18 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>					
Каша рисовая молочная жидкая	250,0	7.40	8.22	43.12	276.7
Чай с сахаром	200,0	0.20	0.00	6.50	26.80
Хлеб пшеничный	30,0	2.28	0.24	14.76	70.5
Масло сливочное (порциями )	5,0	0.05	4.10	0.05	37.42
Печенье	40,0	3.00	4.00	29.80	166.4
<b>Итого:</b>	<b>525,0</b>	<b>12,93</b>	<b>16,56</b>	<b>94,23</b>	<b>577,8</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из свеж. помидор и огурцов	100,0	0,88	5,12	3,12	62,38
Рассольник Ленинградский	250,0	2,37	3,12	6,80	64,7
Жаркое по –домашнему	250,0	25,13	24,12	21,38	403,75
Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,8
Хлеб пшеничный	45,0	3,42	0,36	22,14	105,75
<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>32,00</b>	<b>32,72</b>	<b>59,94</b>	<b>663,38</b>
<b>Всего:</b>	<b>1370</b>	<b>44,93</b>	<b>49,28</b>	<b>154,17</b>	<b>1241,18</b>

