

Утверждаю
 Директор
 Муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения
 «Полотняно-Заводская средняя
 общеобразовательная школа № 1»

С.В. Ромашова
 2022 г.



**МЕНЮ на 2022-2023 учебный год
 на 10 дней (обеды для обучающихся 1-11 классов)**

| День | Наименование | Выход (гр.) | Витамины | | | | | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность (к/кал) | |
|----------------|--|-------------|----------|--------|-------|------|------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|----------------------|--|
| | | | Ca | R | Mg | Fe | B1 | B2 | E | C | | | | | | | |
| 1 День | Щи из свежей капусты с мясом птицы | 250/20 | 75,18 | 34,23 | 14,7 | 0,98 | 0,02 | 0 | 0,1 | 9,5 | 41,21 | 5,73 | 4,48 | 116,68 | | | |
| | Макароны отварные | 180 | 23,9 | 61,8 | 27,8 | 0,98 | 0,07 | 0 | 8,67 | 34,70 | 6,49 | 8,05 | 266,92 | | | | |
| | Курица тушеная в соусе томатном | 100 | 39 | 143 | 20 | 1,8 | 0,04 | 0 | 1,08 | 7,14 | 12,85 | 6,02 | 135,84 | | | | |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0 | 0 | 26,48 | 0,8 | 0 | 92,26 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0,52 | 7,6 | 9,9 | 0,04 | 0 | 0 | 17,32 | 2,24 | 0,44 | 79,60 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,32 | 2,45 | 3,85 | 0,04 | 0 | 0 | 14,91 | 2,28 | 0,27 | 67,80 | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 День | Суп рыбный | 250/20 | 36,24 | 141,22 | 37,88 | 1,01 | 0,08 | 0 | 7,29 | 23,58 | 8,44 | 3,71 | 155,94 | | | | |
| | Каша гречневая | 180 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 29,07 | 5,45 | 9,36 | 215,45 | | | | |
| | Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом | 80/20 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 | 0,08 | 0 | 0,12 | 17,27 | 19,89 | 17,27 | 283,63 | | | | |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0 | 1,08 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 70,34 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0,52 | 7,6 | 9,9 | 0,04 | 0 | 0 | 17,32 | 2,24 | 0,44 | 79,60 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,32 | 2,45 | 3,85 | 0,04 | 0 | 0 | 14,91 | 2,28 | 0,27 | 67,80 | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 День | Суп гороховый с мясом(свинина) | 250/20 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 | 0,18 | 0 | 4,65 | 31,02 | 8,18 | 7,27 | 238,72 | | | | |
| | Рис отварной | 180 | 93,84 | 261,39 | 76,81 | 2,39 | 0,39 | 0 | 0 | 35,03 | 4,28 | 7,98 | 257,71 | | | | |
| | Котлета рыбная с соусом молочным | 100,00 | 42,70 | 146,80 | 24,00 | 0,59 | 0,07 | 0,00 | 0,34 | 10,76 | 14,16 | 10,08 | 188,24 | | | | |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0 | 1,08 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 70,34 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0,52 | 7,6 | 9,9 | 0,04 | 0 | 0 | 17,32 | 2,24 | 0,44 | 79,60 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,32 | 2,45 | 3,85 | 0,04 | 0 | 0 | 14,91 | 2,28 | 0,27 | 67,80 | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 День | Суп рисовый с мясом птицы | 250/20 | 18,44 | 50,04 | 20 | 0,71 | 0,08 | 0 | 6,6 | 20,94 | 7,22 | 4,57 | 148,97 | | | | |
| | Капуста тушеная с колбасными изделиями | 200/50 | 131,61 | 0 | 56,61 | 3,65 | 0 | 101,66 | 14,47 | 26,42 | 116,47 | 378,87 | | | | | |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0 | 1,08 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 70,34 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0,52 | 7,6 | 9,9 | 0,04 | 0 | 0 | 17,32 | 2,24 | 0,44 | 79,60 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,32 | 2,45 | 3,85 | 0,04 | 0 | 0 | 14,91 | 2,28 | 0,27 | 67,80 | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем с мясом | 250/30 | 35,5 | 42,58 | 21 | 3,12 | 0,04 | 0 | 8,23 | 43,88 | 9,80 | 11,37 | 219,77 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------|-------|--------|-------|------|------|---|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 5 День | Жаркое по-домашнему | 200 | 30 | 223 | 44 | 3,44 | 0,2 | 0 | 1,1 | 11 | 18,01 | 15,59 | 29,55 | 323,79 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0 | 0 | 1,08 | 0,18 | 0,00 | 18,38 | 70,34 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0,52 | 7,6 | 9,9 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | 79,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,32 | 2,45 | 3,85 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,80 |
| | Итого: | | | | | | | | | | 32,51 | 27,67 | 124,04 | 761,3 |
| 6 День | Щи из свежей капусты с мясом птицы | 250/20 | 75,18 | 34,23 | 14,7 | 0,98 | 0,02 | 0 | 0,1 | 9,5 | 9,55 | 9,78 | 52,69 | 197,50 |
| | Каша гречневая | 180 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,45 | 9,36 | 29,07 | 215,45 |
| | Копченая рубленая из птицы, запеченная с соусом | 80/20 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,12 | 19,89 | 17,27 | 12,65 | 283,63 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0 | 0 | 1,08 | 0,18 | 0,00 | 18,38 | 70,34 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0,52 | 7,6 | 9,9 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | 79,60 |
| 7 День | Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,32 | 2,45 | 3,85 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,80 |
| | Итого: | | | | | | | | | 39,59 | 37,12 | 145,02 | 914,32 | |
| | Суп гречневый с мясом птицы | 250/20 | 53 | 95,4 | 37 | 2,68 | 0,29 | 0 | 2,45 | 1 | 9,01 | 6,01 | 18,69 | 160,56 |
| | Рагу из птицы | 200 | 8,3 | 0,72 | 229 | 2,6 | 36 | 0 | 0,16 | 47 | 16,52 | 20,34 | 13,20 | 272,02 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0 | 0 | 1,08 | 0,18 | 0,00 | 18,38 | 70,34 |
| 8 День | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0,52 | 7,6 | 9,9 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | 79,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,32 | 2,45 | 3,85 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,80 |
| | Итого: | | | | | | | | | 30,23 | 27,06 | 82,5 | 650,32 | |
| | Суп рыбный | 250/20 | 36,24 | 141,22 | 37,88 | 1,01 | 0,08 | 0 | 0 | 7,29 | 12,47 | 8,87 | 16,02 | 191,69 |
| | Макаронные отварные | 180 | 23,9 | 61,8 | 27,8 | 0,98 | 0,07 | 0 | 0 | 8,67 | 6,29 | 7,97 | 45,12 | 266,52 |
| 9 День | Сосиска отварная | 80 | 19,2 | 127,2 | 16 | 1,44 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,18 | 13,03 | - | 150,04 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0 | 0 | 1,08 | 0,18 | 0,00 | 18,38 | 70,34 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0,52 | 7,6 | 9,9 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | 79,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,32 | 2,45 | 3,85 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,80 |
| | Итого: | | | | | | | | | 31,64 | 30,58 | 111,75 | 825,99 | |
| 10 День | Суп гороховый с мясом (свинина) | 250/20 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 | 0,18 | 0 | 0 | 4,65 | 8,18 | 7,27 | 31,02 | 238,72 |
| | Рис отварной | 180 | 93,84 | 261,39 | 76,81 | 2,39 | 0,39 | 0 | 0 | 0 | 4,46 | 7,80 | 48,70 | 270,81 |
| | Рыба (филе) тушеная в томате с овощами | 100 | 10,3 | 67,4 | 8 | 0,43 | 0,04 | 0 | 0 | 0,77 | 9,28 | 5,03 | 4,27 | 131,66 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0 | 0 | 1,08 | 0,18 | 0,00 | 18,38 | 70,34 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0,52 | 7,6 | 9,9 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | 79,60 |
| 10 День | Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,32 | 2,45 | 3,85 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,80 |
| | Итого: | | | | | | | | | 26,62 | 20,81 | 134,6 | 858,93 | |
| | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 250 | 21,16 | 57,56 | 20,72 | 0 | 0,78 | 0 | 0 | 6,03 | 8,01 | 10,85 | 17,66 | 196,41 |
| | Макаронные отварные | 180 | 23,9 | 61,8 | 27,8 | 0,98 | 0,07 | 0 | 0 | 8,67 | 6,29 | 7,97 | 45,12 | 266,52 |
| | Гуляш из мяса отварного | 100 | 4,86 | 37,2 | 21,14 | 1,1 | 0,02 | 0 | 1,95 | 0,74 | 16,39 | 8,44 | 3,51 | 158,04 |
| 10 День | Компот из свежих фруктов | 200 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0 | 0 | 1,08 | 0,18 | 0,00 | 18,38 | 70,34 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0,52 | 7,6 | 9,9 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | 79,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,32 | 2,45 | 3,85 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,80 |
| Итого: | | | | | | | | | 35,39 | 27,97 | 116,9 | 838,71 | | |