


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ N106
О.С. Боровская
«22» 12 2022 г.

Примерное меню для учащихся льготных категорий
МБОУ СОШ N106
на 2022-2023 учебный год

	Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
	1 день.					
	Обед					
111	Суп вермишелевый	250	1,5	3,9	21,6	89
288	Курица отварная	50	8,4	12,2	12,5	293,4
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60
302	Каша гречневая с маслом	100/5	2,05	5	19,7	139
ПР	Хлеб рж	25	3,7	0,6	20,6	102,6
	2 день					
	Обед					
87	Щи с капустой	250	1,54	5,07	12,2	89,9
230	Рыба запечённая	50	21,6	24,7	4,0	324,7
304	Рис отварной с маслом	80	2,72	6,19	23,58	158,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	3,7	0,6	20,6	102,6
	3 день					
	Обед					
96	Рассольник	250	1,2	10,4	11,6	141,8
288	Тефтели из кур	50	9,2	4,9	1,3	86,1
312	Картофельное пюре	110	2,05	5,0	12,05	193,93
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	3,7	0,6	20,6	102,6
	4 день					
	Обед					
82	Борщ	250	9,6	6,82	19,01	175,1
259	Жаркое по домашнему	200	18,56	20,72	5,77	283,79
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	3,7	0,6	20,6	102,6
	5 день					
	Обед					
101	Суп картофельный с крупой	250	8,19	7,37	8,04	227,33
288	Биточки куриные	75	11,7	21,7	6,2	182,75
181	Макаронные отварные с маслом	75/5	2,05	2,31	14,73	87,89
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	3,7	0,6	20,6	102,6
	6 день					
	Обед					

82	Борщ с картошкой	250	8,19	7,37	8,04	227,33
302	Каша гречневая	100	2,72	6,19	23,58	158,13
290	Птица тушеная в соусе	50/30	21,6	24,7	4,0	324,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж	25	3,7	0,6	20,6	102,6
	7 день					
	Обед					
103	Суп с макаронными изделиями	250	9,76	6,82	19,01	175,1
304	Рис отварной с маслом	75/5	2,5	4,1	27,6	157,3
243	Сосиска отварная	65	9,94	8,21	35,13	246,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	3,7	0,6	20,6	102,6
	8 день					
	Обед					
101	Суп картофельный с рисом	250	8,19	7,37	8,04	277,33
288	Биточки куриные	75	11,7	21,7	6,2	182,75
181	Макаронны отварные с маслом	75/3	2,0	2,31	14,73	87,89
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб рж.	25	3,7	0,6	20,6	102,6
	9 день					
	Обед					
102	Суп гороховый	250	2,96	4,11	11,13	96,50
291	Плов из курицы	150	15,71	7,06	44	265
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	3,7	0,6	20,6	102,6
	10 день					
	Обед					
88	Щи	250	1,54	5,07	12,2	89,9
302	Каша гречневая	75/3	2,72	6,19	23,58	158,13
288	Курица запечённая	50	21,6	24,7	4,0	324,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб рж.	25	3,7	0,6	20,6	102,6