



Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ п.Родниковский

О.А. Киселев

МЕНЮ  
столовой МОУ СОШ п. Родниковский  
на 10 дней

№ РЕЦ.	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИЙ с 7 до 11 лет	МАССА ПОРЦИЙ с 11 лет и старше	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
<b>1 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
688	Макароны отварные	150-200	180-230	6,62	5,42	31,73	202,14
536	Сосиска отварная	100	100	7,7	16,73	1,12	186,2
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
3	Бутерброд с маслом	45	45	5,8	8,3	14,83	157
<b>ОБЕД</b>							
45	Нарезка овощная	60 - 100	100 - 150	1,4	4,6	10,2	88
243	Щи с мясом говядины	200-250	250-300	1,85	6,19	12,34	112,47
694	Картофельное пюре	150-200	180-230	4,08	6,4	27,26	183
282	Котлета	80-100	80-100	15,53	11,78	16,07	231,67
ПР	Хлеб	80	80-100	3,8	0,4	24,2	118,8
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
<b>2 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
390	Каша молочная пшеничная с слив. маслом	150-200	200-250	6	1,4	32,4	200
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Бутерброд с маслом	45	45	5,8	8,3	14,83	157
<b>ОБЕД</b>							
23	Нарезка овощная	60 - 100	100 - 150	1,13	6,19	4,72	79,1
119	Суп полевой	200-250	250-300	7,1	5,4	23,2	169,8
289	Рис отварной	150-200	200-250	12,56	11,72	15,2	217
244	Рыба тушеная с овощами (св. рыба полуфабрикат)	80-120	100-120	7,65	1,01	3,18	52,50
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,30	47,26	132,8



ПР	Хлеб	80	80-100	3,8	0,4	24,2	118,8
<b>3 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Суп молочный рисовый с маслом и сахаром	200-250	250-300	6,03	1,28	21,04	165,5
376	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,0	15	60
3	Бутерброд с маслом	45	45	5,8	8,3	14,83	157
	<b>ОБЕД</b>						
82	Нарезка из свежей капусты	60-100	100-150	1,41	5,08	9,02	87,40
243	Суп-лапша с мясом курицы	200-250	250-300	7,1	5,4	23,2	169,8
679	Гречка отварная	150-200	200-250	9,5	11,1	54,9	303,8
122	Гуляш с мясом	100	100-150	12,25	13,5	22,1	231
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	63,58
ПР	Хлеб	80	80-100	3,8	0,4	24,2	118,8
<b>4 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
303	Каша молочная манная с сливочным маслом	150-200	200-250	8	6,83	38,63	248
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Бутерброд с сыром	35/12	35/12	5,8	8,3	14,83	157
	<b>ОБЕД</b>						
45	Салат из свеклы	60-100	100-150	1,4	4,6	10,2	88
170	Борщ с мясом курицы	200-250	250-300	1,81	4,91	12,53	102,5
688	Рожки отварные	150-200	180-230	6,62	5,42	31,73	202,14
536	Сосиска отварная	100	100	7,7	16,73	1,12	186,2
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
ПР	Хлеб	80	80-100	3,8	0,4	24,2	118,8
<b>5 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
688	Рожки с сыром	150-200	180-230	6,62	5,42	31,73	202,14
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,30	47,26	132,8
3	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	5,8	8,3	14,83	157
	<b>ОБЕД</b>						
20	Нарезка овощная	60-100	100-150	0,76	6,09	2,38	67,3
209	Пельмени с бульоном полуфабрикаты	200-250	250-300	7,29	5,70	16,99	148,50
289	Плов	150-210	210-250	17,8	13,7	27,32	304
	Сок	200	200	1,3	0	30,5	127
ПР	Хлеб	80	80-100	3,8	0,4	24,2	118,8
<b>6 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
174	Каша молочная рисовая с слив. маслом	200	250	7,30	4,30	38,27	220,98
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2
ПР	Выпечка	75	75	2,4	1,4	38,9	167,9
	<b>ОБЕД</b>						
23	Нарезка овощная	60 - 100	100 - 150	1,13	6,19	4,72	79,1
119	Суп рыбный (с	200-250	250-300	7,1	5,4	23,2	169,8



	консервами)						
694	Картофельное пюре	150-200	180-230	4,08	6,4	27,26	183
608	Тефтели (полуфабрикат)	80-120	100-120	15,55	11,55	15,70	228,75
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
ПР	Хлеб	80	80-100	3,8	0,4	24,2	118,8
<b>7 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
679	Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	150-200	200-250	9,94	7,48	47,78	307,26
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,30	47,26	132,8
3	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	5,8	8,3	14,83	157
	<b>ОБЕД</b>						
82	Нарезка из свежей капусты	60-100	100-150	1,41	5,08	9,02	87,40
206	Суп с клецками на КБ	200-250	250-300	5,49	5,28	16,33	134,75
694	Рис отварной	150-200	200-250	12,56	11,72	15,2	217
618	Голень куриная	80-120	100-120	13,5	40,1	10,4	491
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,30	47,26	132,8
ПР	Хлеб	80	80-100	3,8	0,4	24,2	118,8
<b>8 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
303	Каша молочная «Дружба» с сливочным маслом	150-200	200-250	6,2	8,6	32,4	232
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
ПР	Выпечка	75	75	2,4	1,4	38,9	167,9
	<b>ОБЕД</b>						
45	Нарезка овощная	60 - 100	100 - 150	1,4	4,6	10,2	88
206	Суп гороховый с мясом курицы	200-250	250-300	5,49	5,28	16,33	134,75
688	Рожки отварные	150-200	180-230	6,62	5,42	31,73	202,14
536	Котлета (фарш п/ф)	80-120	100-120	7,7	16,73	1,12	186,2
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
ПР	Хлеб	80	80-100	3,8	0,4	24,2	118,8
<b>9 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
688	Макаронны отварные	150-200	180-230	6,62	5,42	31,73	202,14
536	Сосиска отварная	100	100	7,7	16,73	1,12	186,2
376	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,0	15	60
3	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	5,8	8,3	14,83	157
	<b>ОБЕД</b>						
82	Нарезка из свежей капусты	60-100	100-150	1,41	5,08	9,02	87,40
243	Щи с мясом курицы	200-250	250-300	1,85	6,19	12,34	112,47
409	Гороховое пюре	150-200	180-230	11,5	0,8	25,4	157
608	Тефтели (п/ф)	80-100	100-120	15,55	11,55	15,70	228,75
942	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,0	14	63,58
ПР	Хлеб	80	80-100	3,8	0,4	24,2	118,8
<b>10 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						



303	Каша молочная «Дружба» с сливочным маслом	150-200	200-250	6,2	8,6	32,4	232
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Бутерброд с сыром	35/12	35/12	5,8	8,3	14,83	157
<b>ОБЕД</b>							
119	Суп- лапша с мясом курицы	200-250	250-300	7,1	5,4	23,2	169,8
694	Картофельное пюре	80-100	100-150	4,08	6,4	27,26	183
290	Тушеная капуста с мясом	80-100	100-150	1,47	3,28	2,27	62,29
	Сок	200	200	1,3	0	30,5	127
ПР	Хлеб	80	80-100	3,8	0,4	24,2	118,8