


УТВЕРДАЮ
директор МБОУ «Подсосновская СОШ»



Е.В. Юдина
«28» августа 2022г.

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах на 1-4 классы	Энерг. ценность, ккал	Выход блюда в граммах на 5-11 классы	Энерг. ценность, ккал
	Завтрак				
1	Макароны с сыром	210	250.8	210	300.96
2	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
3	хлеб	60	141	70	164.5
			418,6		492,26
	Обед				
1	Суп гороховый	200	134,75	200	134,75
2	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
3	хлеб	60	141	70	164.5
			302,55		326,05

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах на 1-4 классы	Энерг. ценность, ккал	Выход блюда в граммах на 5-11 классы	Энерг. ценность, ккал
	Завтрак				
1	Гречка с гуляшом из говядины	150/90	238.91	180/100	286.69
2	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
3	хлеб	60	141	70	164.5
			406,71		477,99
	Обед				
1	Суп рисовый	200	72,60	250	90,75
2	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
3	хлеб	60	141	70	141
			240,4		158,55

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах на 1-4 классы	Энерг. ценность, ккал	Выход блюда в граммах на 5-11 классы	Энерг. ценность, ккал
	Завтрак				
1	Борщ со сметаной	200/10	72,98	200/10	72,98
2	компот	200	164,5	200	164,5
3	хлеб	60	131,49	70	131,49
			345,47		345,47
	Обед				
1	Жаркое по домашнему	200	280,88	250	351,1
2	компот	200	164,5	200	164,5
3	хлеб	60	131,49	70	131,49
			576,87		647,09

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах на 1-4 классы	Энерг. ценность, ккал	Выход блюда в граммах на 5-11 классы	Энерг. ценность, ккал
	Завтрак				
1	Картофельное пюре с колбасой и соусом	150/50/50	145.8/260/29.24	180/50/50	174.96/260/36,55
2	Чай с сахаром		26.8	200	26.8
3	сок	200	41		41
4	хлеб	60	141	70	164.5
			643,84		693,81
	Обед				
1	Суп с макарон	200	89	300	134
2	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
3	хлеб	60	141	70	141
			256,8		301,8

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах на 1-4 классы	Энерг. ценность, ккал	Выход блюда в граммах на 5-11 классы	Энерг. ценность, ккал
	Завтрак				
1	Рисовая молочная каша	210	193.7	210	242.13
2	Бутерброд с повидлом	60	175.64	60	175.64
3	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
4	хлеб	30	70,5	40	115,15
			466,64		559,72
	Обед				
1	Гречка с мясом и соусом	150/50	238.91	180/50	286.69
2	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
3	хлеб	60	141	70	164.5
			406,71		477,99

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах на 1-4 классы	Энерг. ценность, ккал	Выход блюда в граммах на 5-11 классы	Энерг. ценность, ккал
	Завтрак				
1	Плов с говядиной	200	354.4	250	443
2	Салат свекольный	100	92.8	100	92.8
3	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
4	хлеб	60	141	70	164.5
			615		727,1
	Обед				
1	рассольник	250	85.8	250	107.25
2	Чай с сахаром	200	141	200	164.5
3	хлеб	60	121,52	70	121,52
			348,32		393,27

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах на 1-4 классы	Энерг. ценность, ккал	Выход блюда в граммах на 5-11 классы	Энерг. ценность, ккал
	Завтрак				
1	Горошница с котлетой и соусом	150/75/50	204.8 226.3 29,24	180/75/50	245.75 226.3 36,55
2	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
3	хлеб	60	141	70	164.5
			628,14		699,9
	Обед				
1	Борщ со сметаной	200	72.98	200	72.98
2	Чай с сахаром	200	141	200	164.5
3	хлеб	60	131,49	70	131,49
			345,47		345,47

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах на 1-4 классы	Энерг. ценность, ккал	Выход блюда в граммах на 5-11 классы	Энерг. ценност ь, ккал
	Завтрак				
1	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	85.8	250/10	107.25
2	кисель	200	141	200	164.5
3	хлеб	60	121,52	70	121,52
			348,32		393,27
	Обед				
1	Плов с говядиной	200	354.4	250	443
2	Чай	200	26.8	200	26,8
3	хлеб	60	141	70	164,5
			522,2		634,3

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах на 1-4 классы	Энерг. ценность, ккал	Выход блюда в граммах на 5-11 классы	Энерг. ценность, ккал
	Завтрак				
1	Картофельное пюре с тушеной капустой с мясом	250	145.8	300	174.96
2	Чай с сахаром		229,465	200	359,36
3	сок	200	41		26.8
4	хлеб	60	141	70	164.5
			557,265		725,62
	Обед				
1	Пшеничный суп	200	73,20	250	91,50
2	Чай с сахаром	200	141	200	164.5
3	хлеб	60	131,49	70	131,49
			345,69		387,49

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах на 1-4 классы	Энерг. ценность, ккал	Выход блюда в граммах на 5-11 классы	Энерг. ценность, ккал
	Завтрак				
1	Каша молочная манная	200	178	250	222.5
2	Бутерброд с сыром	60	157,6	60	157,6
3	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
4	хлеб	30	141	40	164.5
			503,4		571,4
	Обед				
1	Горошница с мясом и соусом	150/50	204.8 226.3 29,24	180/50	245.75 226.3 36,55
2	Чай с сахаром	200	26.8	200	26.8
3	хлеб	60	141	70	164.5
			628,14		699,9

