УТВЕРЖДАЮ
Директор,
(М.А.Стапеев)

Стапеев Михаил Анатольевич

Подписан: Стапеев Михаил Анатольевич
DN: C=RU, O="МБОУ """" Красноволжская СОШ""""", CN=Стапеев Михаил Анатольевич, E=kulakovoschool@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: с.Кулаково
Дата: 2022.12.23 08:40:04+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Примерное меню для школьной столовой
МБОУ «Красноволжская средняя общеобразовательная шк
Возрастная категория : 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход гр.		Калорийность
1 день завтрак			
Каша манная на молоке с маслом	250	10	270
Кофейный напиток	180		95
Батон резанный	30		51
обед			
Макароны отварные	200		216
Мясной подлив	180		190
Капуста тушенная	100		68
Чай с сахаром	180		52
Хлеб ржаной	40		85
2 день завтрак			
Каша пшенная на молоке с маслом	200	10	293
Чай с сахаром	180		52
Батон резанный	30		51
обед			
Суп картофельный с бобовыми мясом	250	25	205
Каша гречневая рассыпчатая	200		59
Гуляш с мясом	50		219
Компот из сухофруктов	180		128
Хлеб ржаной	40		85

Наименование блюда	Выход гр.		Калорийность
3 день завтрак			
Каша гречневая на молоке с маслом	250	10	306
Чай с сахаром	180		52
Батон резанный	30		51
обед			
Борщ с мясом свинины	250	25	213
Рис отварной	180		183
Биточки с мясом	50		208
Салат из свежей капусты	100		110
Кофейный напиток	180		95
Хлеб ржаной	40		85
4 день завтрак			
Каша рисовая на молоке с маслом	250	10	270
Чай с сахаром	180		52
Батон резанный	30		51
обед			
Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	25	228
Плов с мясом свинины	250		284
Свекла отварная	100		64
Чай с лимоном	180		53
Хлеб ржаной	40		85

5 день завтрак				**8 день завтрак**			
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» на молоке с маслом	250	10	274	Каша гречневая на молоке с маслом	250	10	306
Кофейный напиток	180		95	Кофейный напиток	180		95
Батон резанный	30		51	Батон резанный	30		51
обед				**обед**			
Щи с мясом свинины со сметаной	250	25	229	Су с макаронными изделиями с картофелем	250	25	228
Творожная запеканка	200		390	Картофель отварной с маслом	180	5	149
Компот из сухофруктов	180		116	Рыба припущенная	100		213
Хлеб ржаной	40		85	Капуста тушенная	100		68
				Компот из сухофруктов	180		116
6 день завтрак				Хлеб ржаной	40		85
Каша манная на молоке с маслом	250	10	270				
Чай с сахаром	180		52	**9 день завтрак**			
Батон резанный	30		51	Каша рисовая на молоке с маслом	250	10	270
обед				Чай с сахаром	180		52
Суп с рыбными консервами	250	25	179	Батон резанный	30		51
Жаркое по-домашнему	250		452	**обед**			
Яйцо вареное	1 шт.		72	Борщ с мясом со сметаной	250	25	213
Кофейный напиток	180		95	Каша гречневая рассыпчатая	180		70
Хлеб ржаной	40		85	Гуляш с мясом	50		219
				Салат из свежей капусты	100		110
7 день завтрак				Кофейный напиток	180		95
Каша пшеннная на молоке с маслом	250	10	293	Хлеб ржаной	40		85
Кофейный напиток	180		95	**10 день завтрак**			
Батон резанный	30		51	Каша овсяная на молоке с маслом	250	10	274
обед				Чай с лимоном	180		53
Суп картофельный с бобовыми мясом	250	25	205	Батон резанный	30		51
Рис отварной	180		183	**обед**			
Птица отварная	100		200	Щи с мясом свинины со сметаной	250	25	229
Свекла отварная	100		64	Макароны отварные	200		216
Чай с лимоном	180		53	Биточки с мясом	50		208
Хлеб ржаной	40		85	Свекла отварная	100		64
				Компот из сухофруктов	180		116
				Хлеб ржаной	40		85