

Согласовано  
Федеральная служба по надзору в сфере защиты

прав потребителей и благополучия человека

Территориальный отдел

Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия

человека по Калужской области

в Дзержинском, Юхновском, Износковском,

Медынском районах



*Судомед Р.Н.* / *Судомед Р.Н.*  
" 21 " *августа* 20*20* г.

МЕНЮ на 2020-2021 учебный год

на 10 дней (обеда бюджетные ассигнования для обучающихся 1-4 классов)

День	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (к/кал)
1 день	<b>ОБЕД</b>					
	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Суп картофельный с горохом и курицей	200/30	14,6	13,7	6,03	165,3
	Сосиска отварная	65	11,8	24,6	11,6	122,6
	Макароны отварные с сыром	100/20	7,72	11,14	23,41	208,86
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
<b>Итого:</b>						<b>709,46</b>
2 день	<b>ОБЕД</b>					
	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Суп вермишелевый с курицей	200/30	6,5	5,3	12,6	167,4
	Котлета куриная	75	20,6	7,65	5,24	177,3
	Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	92,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
<b>Итого:</b>						<b>732,39</b>
3 день	<b>ОБЕД</b>					
	Яйцо вареное	42	3,9	3,6	0,3	48,0
	Щи с курицей и сметаной	200/30/10	11,7	8,0	11,85	168,3
	Тефтели с томатно-сметанным соусом	90/60	30,8	7,9	7,1	173,0
	Гречневая каша	100	4,94	6,86	29,66	178,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Фрукты	100	1,05	0	13,2	65,3
<b>Итого:</b>						<b>755,9</b>



4	ОБЕД					
день	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	10,93	9,75	15,3	199,4
	Котлета рыбная "Дружба"	75	23,85	4,35	6,0	165,0
	Картофельное пюре	100	2,17	4,07	14,05	95,47
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	92,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					708,57
5	ОБЕД					
день	Суп картофельный с курицей	200/30	14,5	13,7	6,0	165,0
	Сырники со сгущенным молоком	100/25	19,0	12,37	34,57	329,36
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1
	Фрукты	150	1,6	0	19,8	98,0
	Итого:					727,46
6	ОБЕД					
день	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Суп картофельный с горохом и курицей	200/30	14,6	13,7	6,03	165,3
	Курица с томатно-сметанным соусом	100/50	28,3	14,1	6,48	212,3
	Макароны отварные	100	3,08	5,24	23,41	136,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					726,4
7	ОБЕД					
день	Щи с курицей и сметаной	200/30/10	11,7	8,0	11,85	168,3
	Плов с мясом	120	15,05	14,5	13,8	242,3
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	92,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Фрукты	150	1,6	0	19,8	98,0
	Итого:					746,8
8	ОБЕД					
день	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Суп картофельный с рисом и курицей	200/30	11,66	6,46	26,6	215,0
	Котлета мясная	75	20,6	7,65	5,23	177,3
	Картофельное пюре	100	2,17	4,07	14,05	95,47
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					700,47
9	ОБЕД					
день	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	10,93	9,75	15,3	199,4
	Гуляш	75/50	25,8	12,3	5,75	134,1
	Гречневая каша	100	4,94	6,86	29,66	178,2
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	92,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1

	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					749,9
10	<b>ОБЕД</b>					
день	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Суп вермишелевый с курицей	200/15	4,4	3,92	10,4	278,32
	Жаркое по домашнему	200	24,78	13,3	16,56	156,64
	Компот из кураги	200	0,44	0	27,76	113,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					704,66