

Утверждаю:

Директор школы: _____

/Г.Р.Гумарова /

«__» _____ 2022 г

Десятидневное МЕНЮ
организации питания обучающихся 7-11 лет
МОБУ Кабановской ООШ

	2 ДЕНЬ
	Завтрак

3 день
Завтрак

14	Салат их свежей капусты	60	1	4	5,9	63	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	1
249	Рыба тушенная с овощами	150	13,07	4,37	2,57	102	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0,50
694	Пюре картофельное	200	6,12	9,6	40,9	274,5	73,96	55,5	173,2	2,02	0,28	36,34	51	0,21
943	Сок натуральный промышленного производства	190	1,01	0,1	11,2	46	7,0	20,12	1,01	1,4	0,01	2	0	0
108	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	0
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,3
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26	0,02
	Итого	720	27,28	30,28	97,27	858,3	245,15	149,83	520,74	6,81	0,57	51,46	192	4,06

4 ДЕНЬ
Завтрак

2854	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	60	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,50	0
265	Плов из говядины	25/200	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48	25,5
108	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	0
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86	33,00	10,50	67,50	0,40	0,40	0	0,08	0,01
108	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26	0,02
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	16	13	0,02	5,00	10,00	0,00
	Итого	25/670	93,38	31,87	114,49	946,78	276,94	129,39	431,2	57,51	1,21	6,11	93,58	75,53

5 ДЕНЬ	
Завтрак	

--

Завтрак

	7 ДЕНЬ
	Завтрак

8 ДЕНЬ
Завтрак

79	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	12,29	0	2,7
374	Рыба тушеная с овощами	150	13,07	4,37	2,57	102	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0,50
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	621,9	0	187,68	153,62	1,78	-	-	-	-
958	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	0
108	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	0
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	2,5
39	Йогурт	200	5	3,2	3,5	68	122	15	96	0,02	0,04	0,6	0,22	0
	Итого	920	31,8	43,96	162,89	1278,79	205,96	271,52	501,59	5,21	0,32	22,1	60,12	7

9 ДЕНЬ
Завтрак

42	Салат белокочанной капусты с яблоком	60	0,6	4	6,5	63	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0	2,7
436	Жаркое по домашнему	200	13,35	7,35	16,2	250	29,7	59,4	307,4	4,35	0,15	0,38	5,17	0,03
692	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	49,16	10	37,5	0,3	0,02	0	0,08	0,03
108	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	0
108	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	2,5
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	16	13	0,02	5,00	10,00	0,00
	Итого	620	24,5	24,1	89,41	815,69	145,82	124,54	464,57	19,76	0,37	24,87	120,78	5,26

10 ДЕНЬ Завтрак														
2718	Салат «Витаминный» из свеклы	60	0,58	2,49	4,4	43,04	14,4	7,35	9,12	0,36	0,02	6	0	2,7
608	Биточки	120	18,66	13,86	18,84	274,5	52,5	38,56	199,66	1,8	0	0,18	0	0
759/3	Соус красный основной	50	0,23	0,67	1,83	14,2	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	0	0,11
668	Макаронные изделия отварные	200	11,04	9,04	52,9	336,9	9,72	42,24	74,34	2,22	0,12	0	42	0,95
958	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	0
108	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	0
847	Мандарины	100	1,6	0,5	22,1	42	34	44,1	0,2	0,6	0	60	0	0,50
40	Печенье	50	3,75	5,54	37,45	253,54	10	7,5	34,5	0,5	0,04	45	0	0,5
	ИТОГО	860	39,82	33,66	189,13	1283,03	227,4	175,39	406,87	7,74	0,35	111,66	42	47,6