

Прожито: по школе от 11.01.2021 г. № 9
Правительство БОУ "Школьная ООШ"

А. А. Мирошкина

Примерное двенадцатидневное меню МБОУ "Школы № 1" на 01.09.2020г

Сезон осень-зима

[illegible]

Каша рисовая	511*	200/5	5,15	8,32	28,51	209,88	0,09	0,05	1,32	0,66	141,24	30,36	139,92	1,32
Кофейный нап. с мол.	692	200	2,3	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		35	2,66	0,28	17,01	84	0	0,05	0	0,38	7	3,9	7	0,39
итого:		440	10,11	12,2	79,2	549	0,44	0,16	13,36	0,74	62,84	57,46	219,8	2,71
обед														
Салат из белок.	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	36,05	43,12	16,44	29,99	0,55	0,33
Борщ с капустой со сметаной	110*	250/5	5,24	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81		0,17	36,95	19,46	43,72
Тфтели рубленные с соусом	462*	80(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		875	29,12	32,4	106,98	941	0,18	0,29	47,12	48,82	109,55	257,44	372,15	53,46
всего			39,23	44,6	186,18	1490	0,62	0,45	60,48	49,56	172,39	314,9	591,95	56,17
Третий день (среда)														
завтрак														
Макаронны с сыром	366*	180/20	8,76	13,34	30,28	290,66	0	0,05	0,09	1,18	139,46	33,48	294,23	1,52
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0,01	2,9	0	8,04	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		35	2,66	0,28	17,01	84	0	0,05	0	0,38	7	3,9	7	0,39
итого:		435	11,68	13,68	62,51	433,66	0	0,11	2,18	1,56	154,5	42,62	311,01	2,82
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,04	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	250	2,82	5,37	20,85	146,25	0,075	0,1	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,06

[illegible]

Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/10	9,01	10,21	41,6	296	0,11	0,35	1,76	0,78	242,21	86,82	187,06	2,48
Кофейный напиток	692	200	2,3	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		35	2,66	0,28	17,01	84	0	0,05	0	0,38	7	3,9	7	0,39
итого:		445	13,97	14,09	87,31	532	0,13	1,4	1,86	1,16	310,21	135,72	201,06	3,87
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,9	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Рассольник ленинградский со сметаной	132*													
		250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Сардельки	477*	80	9,48	12,75	11,54	200	0,4	0,16	3,04	0	22,8	2	0	0,37
Каша пшеничная	302*	180	4,44	8,36	19,18	170,4	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	9,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		875	20,58	38,61	84,1	867,32	1,43	0,49	40,14	5,86	167,22	103,99	299,24	15,33
всего		1320	34,55	52,7	171,41	1399,32	1,56	1,89	42	7,02	477,43	239,71	500,3	19,2
Шестой день (суббота)														
обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Макароны отварные с маслом	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/3)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Компот из сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26

[illegible]

[illegible]

Каша молочная	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,8	0,56
манная с маслом														
Кисель	692	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0		0,2	8,2	4,4	0,04	
Хлеб пшеничный		35	2,66	0,28	17,01	84	0	0,05	0	0,38	7	3,9	7	0,39
итого:		440	23,64	22,72	68,68	468,25	0,07	0,16	1,37	1,05	208,46	31,31	83,84	0,95
обед														
Салат из белокоч. капуста	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картофельный рыбный	133*			3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Тефтели с соусом	462	250/12,5/105(70/	10,15	16,54	12,02	238	0	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	0,99
чай с сахаром	79**	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0,05	5,25	4,4	7,21	0,87
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		895	26,26	31,53	99,74	896	0,12	0,45	43,18	9,37	133,31	87,45	307,5	6,62
всего			49,9	54,25	168,42	1364,25	0,19	0,61	44,55	10,42	341,77	118,76	391,34	7,57
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Макароны с сыром	366*	180/20	12,38	13,34	30,28	290,66	0	0,05	0,09	1,18	139,46	33,48	294,23	1,52
Кофейный напиток	692	200	2,3	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		35	2,66	0,28	17,01	84	0	0,05	0	0,38	7	3,9	7	0,39
итого:			17,34	17,22	75,99	526,66	0,02	1,1	0,19	1,56	207,46	82,38	308,23	2,91
обед														
Салат морковный		100	3,22	6,35	15,47	127,79		0,037	0,066		76,7			0,45
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Сосиски отварные с соусом	413*	100 (60/	7,28	16,14	4,08	192	0	0,01	1,12	0,88	29	14,8	106,8	1,11

[illegible]