УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Пятницкая СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Алексеева «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПЯТНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания обучающихся (обед 40 руб., полдник 12 руб.50 коп.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | Наименование блюд | | | | Выход,  г | | | | | | Белки,  г | Жиры, г | | | | | Углеводы,  г | | | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  | |
| В | | | С | А | Е | | Са | P | Mg | Fе |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  | |  |  |  |  |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  | |  |  |  |  |
| 302 | | | | Каша рассыпчатая гречневая | | | | 200,00 | | | | | | 8,60 | 6,09 | | | | | 38,64 | | | | | | | | | 243,75 |  | | |  |  | - | | 14,82 | - | 135,83 | 4,56 |
| 243 | | | | Сосиска отварная | | | | 70,00 | | | | | | 7,77 | 17,78 | | | | | 0,98 | | | | | | | | | 197,4 | - | | | - | - | - | | 14,00 | - | 8,00 | 0,9 |
| 833 | | | | Соус красный основной | | | | 100,00 | | | | | | 0,77 | 2,24 | | | | | 6,09 | | | | | | | | | 47,34 | - | | | - | - | - | | 7,05 | - | 13,15 | 0,21 |
| 349 | | | | Компот из сухофруктов | | | | 200,00 | | | | | | 0,66 | 0,09 | | | | | 32,01 | | | | | | | | | 132,8 | 0,02 | | | 0,73 | - | 0,51 | | 32,48 | - | 0,7 | 0,73 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | | | | 30,00 | | | | | | 1,5 | 0,56 | | | | | 10,28 | | | | | | | | | 57,2 | 0,2 | | | - | -- | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
|  | | | | Хлеб ржаной | | | | 40,00 | | | | | | 2,1 | 0,6 | | | | | 11,7 | | | | | | | | | 63,00 | 0,06 | | | - | - | 0,54 | | 13,8 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** | | | | | | | |  | | | | | | **21,4** | **27,36** | | | | | **99,7** | | | | | | | | | **741,49** | **0,28** | | | **0,73** | **-** | **1,31** | | **86,75** | **81** | **170,88** | **6,84** |
| *Полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | | | | Чай с сахаром | | | | 200/15 | | | | | | 0,07 | 60,02 | | | | | 15,00 | | | | | | | | 60,00 | | - | | | 0,03 | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
| 3 | | | | Бутерброд с сыром | | | | 50,00 | | | | | | 5,8 | 5,8,3 | | | | | 14,83 | | | | | | | | 157,00 | |  | | | 0,11 |  |  | | 139,2 | - | 9,45 | 0,49 |
| **Итого** | | | | | | | |  | | | | | | **5,87** | **8,32** | | | | | **29,83** | | | | | | | | **217,00** | |  | | | **0,14** |  |  | | **150,3** |  | **10,85** | **0,77** |
| **Всего:** | | | | | | | |  | | | | | | **27,27** | **35,68** | | | | | **129,53** | | | | | | | | **958,49** | | **0,28** | | | **0,87** |  |  | | **237,05** | **81** | **181,73** | **7,61** |
|  | | | | **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | | | | *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | | | | Картофельное пюре | | | | 200,00 | | | | | | 4,34 | 12,82 | | | | | 25,18 | | | | | 241,00 | | | | | 0,14 | | | 18,16 | - | 0,18 | | 58,32 | - | 38,36 | 1,44 |
| 227 | | | | Рыба припущенная минтай с маслом | | | | 100/10 | | | | | | 17,12 | 8,22 | | | | | 0,92 | | | | | 146,00 | | | | | - | | | - | - | - | | 15,46 | - | 45,84 | 0,90 |
| 377 | | | | Чай с лимоном | | | | 200/15/7 | | | | | | 0,13 | 0,02 | | | | | 15,2 | | | | | 62,00 | | | | | - | | | 2,83 | - | 0,01 | | 14,2 | - | 2,4 | 0,36 |
|  | | | | Хлеб ржаной | | | | 40,00 | | | | | | 2,1 | 0,6 | | | | | 11,7 | | | | | 63,00 | | | | | 0,06 | | | - | - | 0,54 | | 13,8 | 63,60 | 6,6 | 0,22 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | | | | 30,00 | | | | | | 1,5 | 0,56 | | | | | 10,28 | | | | | 57,2 | | | | | 0,2 | | | - | - | 0,26 | | 4,60 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **Итого:** | | | | | | | |  | | | | | | **25,19** | **22,22** | | | | | **63,28** | | | | | **569,2** | | | | | **0,4** | | | **20,99** |  | **0,99** | | **106,38** | **81** | **99,8** | **3,14** |
| *Полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | | | | Чай с сахаром | | | | 200/15 | | | | | | 0,07 | 0,02 | | | | | 15,00 | | | | | 60,00 | | | | | - | | | 0,03 | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
|  | | | | Вафли | | | | 36,00 | | | | | | 0,72 | 7,92 | | | | | 23,76 | | | | | 176,4 | | | | |  | | |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Итого:** | | | | | | | |  | | | | | | **0,79** | **7,94** | | | | | **38,76** | | | | | **236,4** | | | | |  | | | **0,03** |  |  | | **11,1** |  | **1,4** | **0,28** |
| **Всего:** | | | | | | | |  | | | | | | **25,98** | **30,16** | | | | | **102,04** | | | | | **805,6** | | | | | **0,4** | | | **21,02** |  |  | | **117,48** | **81** | **101,2** | **3,42** |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | | Макаронные изделия отварные | | | | | | 200,00 | | | | | | 7,28 | | 7,71 | | | | | 40,61 | | | | | 260,95 | | | | | - | | - | - | - | | 16,19 | - | 10,86 | 1,09 |
| 290 | | Птица тушеная в соусе | | | | | | 100/100 | | | | | | 22,4 | | 18,23 | | | | | 7,03 | | | | | 281,25 | | | | | 0,08 | | 0,68 | 53,75 | - | | 70,13 | 172,75 | 29,88 | 2,21 |
| 376 | | Чай с сахаром | | | | | | 200/15 | | | | | | 0,07 | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | | | 60,00 | | | | |  | | 0,03 |  |  | | 11,1 |  | 1,4 | 0,28 |
|  | | Хлеб ржаной | | | | | | 40,00 | | | | | | 2,1 | | 0,6 | | | | | 11,7 | | | | | 63,00 | | | | | 0,06 | |  |  | 0,54 | | 13,8 | 63,6 | 6,6 | 0,22 |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | | | 30,00 | | | | | | 1,5 | | 0,56 | | | | | 10,28 | | | | | 57,2 | | | | | 0,2 | | - | - | 0,26 | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **Итого:** | | | | | | | |  | | | | | | **33,35** | | **27,12** | | | | | **84,62** | | | | | **722,4** | | | | | **0,34** | | **0,71** | **53,75** | **0,8** | | **115,82** | **253,75** | **55,34** | **4,02** |
| *Полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | | | | | | | 200/15 | | | | | | 0,07 | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | | | 60,00 | | | | | - | | 0,03 |  |  | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
| 8 | Горячие бутерброды с колбасой | | | | | | | 75 | | | | | | 13,81 | | 10,95 | | | | | 31,39 | | | | | 271,61 | | | | | 0,14 | | 0,92 | 0,06 | 2,70 | | 274,78 | 241,36 | 36,98 | 1,40 |
| **Итого:** | | | | | | | |  | | | | | | **13,88** | | **10,97** | | | | | **46,39** | | | | | **331,61** | | | | | **0,14** | | **0,95** | **0,06** | **2,70** | | **285,88** | **241,36** | **38,38** | **1,68** |
| **Всего:** | | | | | | | |  | | | | | | **47,23** | | **38,09** | | | | | **131,01** | | | | | **1054,01** | | | | | **0,45** | | **1,66** | **53,81** | **3,5** | | **401,7** | **495,11** | **93,75** | **5,7** |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | | | Плов из птицы | | | | | 260,00 | | | | | | 25,38 | | 21,25 | | | | | 44,61 | | | | | 471,25 | | | | | 0,08 | | 1,26 | 60,00 | - | | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 389 | | | Сок фруктовый | | | | | 200,00 | | | | | | 1,00 | | - | | | | | 20,2 | | | | | 84,8 | | | | | - | | 4,00 | - | - | | 14,00 | - | 10,00 | 2,8 |
|  | | | Хлеб ржаной | | | | | 40,00 | | | | | | 2,1 | | 0,6 | | | | | 11,7 | | | | | 63,00 | | | | | 0,06 | | - | - | 0,54 | | 13,8 | 63,6 | 6,6 | 0,22 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | | | 30,00 | | | | | | 1,5 | | 0,56 | | | | | 10,28 | | | | | 57,2 | | | | | 0,2 | | - | - | 0,26 | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **Итого:** | | | | | | | |  | | | | | | **29,98** | | **22,41** | | | | | **86,79** | | | | | **686,25** | | | | | **0,34** | | **5,26** | **60,00** | **0,8** | | **88,78** | **330,13** | **82,58** | **5,98** |
| *Полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
| 376 | | | Чай с сахаром | | | | | 200/15 | | | | | | 0,07 | 0,02 | | | | | | 15,00 | | | | | 60,00 | | | | | - | | 0,03 | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
| 2 | | | Хлеб пшеничный с маслом | | | | | 60 | | | | | | 3,7 | 8,5 | | | | | | 26,25 | | | | | 155,00 | | | | |  | |  |  |  | | 8,4 | - | 4,2 | 0,35 |
| **Итого:** | | | | | | | |  | | | | | | **3,77** | **8,52** | | | | | | **41,25** | | | | | **215** | | | | |  | | **0,03** |  |  | | **19,5** |  | **5,6** | **0,63** |
| **Всего:** | | | | | | | |  | | | | | | **33,75** | **30,93** | | | | | | **128,04** | | | | | **891,25** | | | | | **0,34** | | **5,29** | **60** | **0,8** | | **108,28** | **330,13** | **88,18** | **6,61** |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | | | | | | | Капуста тушеная | | 200,00 | | | | | 4,13 | | 6,48 | | | | | 18,85 | | | | | 150,27 | | | | |  | |  |  |  | | 110,93 | - | 41,31 | 1,61 |
| 243 | | | | | | | Сосиска отварная | | 70,00 | | | | | 5,55 | | 12,7 | | | | | 0,7 | | | | | 141,00 | | | | |  | |  |  |  | | 14,00 | - | 8,00 | 0,9 |
| 376 | | | | | | | Чай с сахаром | | 200/15 | | | | | 0,07 | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | | | 60,00 | | | | | - | | 0,03 | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
|  | | | | | | | Хлеб ржаной | | 40,00 | | | | | 2,1 | | 0,6 | | | | | 11,7 | | | | | 63,00 | | | | | 0,06 | | - | - | 0,54 | | 13,8 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | | | | | | | Хлеб пшеничный | | 30,00 | | | | | 1,50 | | 0,56 | | | | | 10,28 | | | | | 57,2 | | | | | 0,20 | | - | - | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** | | | | | | | | |  | | | | | **13,35** | | **20,36** | | | | | **56,53** | | | | | **471,47** | | | | | **0,26** | | **0,03** |  | **0,8** | | **154,43** | **81,00** | **63,91** | **3,23** |
| *Полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | | | | | Чай с сахаром | | | | | | 200/15 | | | 0,07 | | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | | | 60,00 | | | | - | | 0,03 | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
|  | | | | | Баранки | | | | | | 33,00 | | | 2,64 | | | 2,31 | | | | | 19,8 | | | | | 110,55 | | | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Итого:** | | | | | | | | | | |  | | | **2,71** | | | **2,33** | | | | | **34,8** | | | | | **170,55** | | | |  | | **0,03** |  |  | | **11,1** |  | **1,4** | **0,28** |
| **Всего:** | | | | | | | | | | |  | | | **16,06** | | | **22,69** | | | | | **91,43** | | | | | **642,02** | | | |  | | **0,06** |  | **0,8** | | **165,23** | **81,00** | **65,31** | **3,51** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | | | | *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 304 | | | | Рис отварной | | | | | | | 200,00 | | | 4,87 | | | 7,17 | | | | | 48,8 | | | | | 279,6 | | | |  | |  |  |  | | 3,2 | - | 25,33 | 0,7 |
| 290 | | | | Птица тушеная в соусе | | | | | | | 100/100 | | | 22,4 | | | 18,23 | | | | | 7,03 | | | | | 281,25 | | | | 0,08 | | 0,68 | 53,75 | - | | 70,13 | 172,75 | 29,88 | 12,21 |
| 349 | | | | Компот из сухофруктов | | | | | | | 200 | | | 0,66 | | | 0,09 | | | | | 32,01 | | | | | 132,8 | | | | 0,02 | | 0,73 | - | 0,51 | | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
|  | | | | Хлеб ржаной | | | | | | | 40,00 | | | 2,1 | | | 0,6 | | | | | 11,7 | | | | | 63,00 | | | | 0,06 | | - | - | 0,54 | | 13,8 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | | | | | | | 30,00 | | | 1,5 | | | 0,56 | | | | | 10,28 | | | | | 57,2 | | | | 0,20 | | - | - | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | |  | | | **31,53** | | | **26,65** | | | | | **109,82** | | | | | **813,85** | | | | **0,36** | | **1,41** | **53,75** | **1,31** | | **124,21** | **253,75** | **85,87** | **14,05** |
| *Полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | | | | | Чай с сахаром | | | | | | 200/15 | | | 0,07 | | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | | | 60,00 | | | | - | | 0,03 | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
| 3 | | | | | Бутерброд с сыром | | | | | | 50,00 | | |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Итого:** | | | | | | | | | | |  | | | **0,07** | | | **0,02** | | | | | **15,00** | | | | | **60,00** | | | |  | | **0,03** |  |  | | **11,1** |  | **1,4** | **0,28** |
| **Всего:** | | | | | | | | | | |  | | | **31,6** | | | **26,67** | | | | | **124,82** | | | | | **873,85** | | | | **0,36** | | **1,44** | **53,75** | **1,31** | | **135,31** | **253,75** | **87,27** | **14,33** |
| **7 день** *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | | | | | Картофель и овощи тушеные в соусе | | | | | | 200,00 | | | 4,35 | | | 16,79 | | | | | 30,21 | | | | | 288,00 | | | |  | |  |  |  | | 43,41 | - | 41,95 | 1,6 |
| 382 | | | | | Какао с молоком | | | | | | 200,00 | | | 4,08 | | | 3,54 | | | | | 17,58 | | | | | 118,6 | | | | 0,06 | | 1,33 | 24,40 | - | | 152,22 | - | 21,34 | 0,48 |
|  | | | | | Хлеб ржаной | | | | | | 40,00 | | | 2,1 | | | 0,6 | | | | | 11,7 | | | | | 63,00 | | | | 0,06 | | - | - | 0,54 | | 13,8 | 63,60 | 6,60 | 0,22 |
|  | | | | | Хлеб пшеничный | | | | | | 30,00 | | | 1,5 | | | 0,56 | | | | | 10,28 | | | | | 57,2 | | | | 0,20 | | - | - | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | |  | | | **12,03** | | | **21,49** | | | | | **69,77** | | | | | **526,8** | | | | **0,32** | | **1,33** | **24,40** | **0,8** | | **214,03** | **81,00** | **76,49** | **2,52** |
| *Полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | | | | | | Чай с сахаром | | | | | 200/15 | | | 0,07 | | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | | | 60,00 | | | | - | | 0,03 | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
|  | | | | | | Вафли | | | | | 36,00 | | | 0,72 | | | 7,92 | | | | | 23,76 | | | | | 176,4 | | | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Итого:** | | | | | | | | | | |  | | | **0,79** | | | **7,94** | | | | | **38,76** | | | | | **236,6** | | | |  | **0,03** | |  |  | | **11,1** |  | **1,4** | **0,28** |
| **Всего:** | | | | | | | | | | |  | | | **12,82** | | | **29,43** | | | | | **69,77** | | | | | **763,2** | | | | **0,32** | **1,36** | |  |  | | **225,13** |  | **77,49** | **2,8** |
| **8 день** *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | | | | | | Макаронные изделия отварные | | | | 200,00 | | | | 7,28 | | | 7,71 | | | | | 40,61 | | | | | 260,95 | | | | 0,06 | - | | - | 0,97 | | 16,19 | - | 10,86 | 1,09 |
| 243 | | | | | | Сосиска отварная | | | | 70,00 | | | | 7,77 | | | 17,78 | | | | | 0,98 | | | | | 197,4 | | | |  |  | |  |  | | 14,00 | - | 8,00 | 0,9 |
| 376 | | | | | | Чай с лимоном | | | | 200/15/7 | | | | 0,13 | | | 0,02 | | | | | 15,2 | | | | | 62,00 | | | | - | 2,83 | | - | 0,01 | | 14,2 | - | 2,4 | 0,36 |
|  | | | | | | Хлеб ржаной | | | | 40,00 | | | | 2,1 | | | 0,6 | | | | | 11,7 | | | | | 63,00 | | | | 0,06 | - | | - | 0,54 | | 13,8 | 63,6 | 6,60 | 0,22 |
|  | | | | | | Хлеб пшеничный | | | | 30,00 | | | | 1,5 | | | 0,56 | | | | | 10,28 | | | | | 57,2 | | | | 0,20 | - | | - | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
|  | | | | | | **Итого:** | | | |  | | | | **18,78** | | | **26,67** | | | | | **78,77** | | | | | **640,55** | | | | **0,32** | **2,83** | |  | **1,78** | | **65,79** | **81** | **34,46** | **2,79** |
|  | | | | | | *Полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | | | | | | Чай с сахаром | | | | 200/15 | | | | 0,07 | | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | | | 60,00 | | | | - | 0,03 | | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
| 8 | | | | | | Бутерброды горячие с колбасой | | | | 75 | | | | 13,81 | | | 10,95 | | | | | 31,39 | | | | | 271,61 | | | | 0,14 | 0,92 | | 0,06 | 2,70 | | 274,78 | 241,36 | 36,98 | 1,40 |
| **Итого:** | | | | | | | | | |  | | | | **13,88** | | | **10,97** | | | | | **46,39** | | | | | **331,61** | | | | **0,14** | **0,95** | | **0,06** | **2,70** | | **285,88** | **241,36** | **38,38** | **1,68** |
| **Всего:** | | | | | | | | | |  | | | | **32,66** | | | **37,64** | | | | | **125,16** | | | | | **972,16** | | | | **0,46** | **3,78** | | **0,06** | **4,48** | | **351,67** | **322,36** | **72,84** | **4,47** |
| **9 день** *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | | | | Плов из птицы | | | | | | 260,00 | | | | 25,38 | | | | 21,25 | | | | | 44,61 | | | | 471,25 | | | | 0,08 | 1,26 | | 60,00 | - | | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 376 | | | | Чай с сахаром | | | | | | 200/15 | | | | 0,07 | | | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | | 60,00 | | | | - | 0,03 | | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
|  | | | | Хлеб ржаной | | | | | | 40,00 | | | | 2,1 | | | | 0,6 | | | | | 11,7 | | | | 63,00 | | | | 0,06 | - | | - | 0,54 | | 13,8 | 63,6 | 6,60 | 0,22 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | | | | | | 30,00 | | | | 1,5 | | | | 0,56 | | | | | 10,28 | | | | 57,2 | | | | 0,20 | - | | - | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** | | | | | | | | | |  | | | | **29,05** | | | | **22,43** | | | | | **81,59** | | | | **651,45** | | | | **0,34** | **1,29** | | **60,00** | **0,8** | | **85,88** | **330,13** | **73,98** | **3,46** |
| *Полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | | | | Чай с сахаром | | | | | | 200/15 | | | | 0,07 | | | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | | 60,00 | | | | - | 0,03 | | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
| 2 | | | | Хлеб пшеничный с маслом | | | | | | 60 | | | | 3,7 | | | | 8,5 | | | | | 26,25 | | | | 155,00 | | | |  |  | |  |  | | 8,4 | - | 4,2 | 0,35 |
| **Итого:** | | | | | | | | | |  | | | | **3,77** | | | | **8,52** | | | | | **41,25** | | | | **215,00** | | | |  | **0,03** | |  |  | | **19,5** |  | **5,6** | **0,63** |
| **Всего:** | | | | | | | | | |  | | | | **32,82** | | | | **30,95** | | | | | **122,84** | | | | **866,45** | | | | **0,34** | **1,32** | | **60,00** | **0,8** | | **105,38** | **330,13** | **79,58** | **4,09** |
| 1. **день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| *ОБЕД* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | | | | Картофельное пюре | | | | | | 200/10 | | | | 4,34 | | | | | 12,82 | | | | | 25,18 | | | 241,00 | | | |  |  | |  |  | | 58,32 | - | 38,36 | 1,44 |
| 261 | | | | Печень тушеная в соусе | | | | | | 100/50 | | | | 13,26 | | | | | 8,82 | | | | | 2,62 | | | 160,00 | | | |  |  | |  |  | | 25,62 | - | 16,83 | 13,51 |
| 376 | | | | Чай с сахаром | | | | | | 200/15 | | | | 0,07 | | | | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | 60,00 | | | | - | 0,03 | | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
|  | | | | Хлеб ржаной | | | | | | 40,00 | | | | 2,1 | | | | | 0,6 | | | | | 11,7 | | | 63,00 | | | | 0,06 | - | | - | 0,54 | | 13,8 | 63,6 | 6,60 | 0,22 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | | | | | | 30,00 | | | | 1,5 | | | | | 0,56 | | | | | 10,28 | | | 57,2 | | | | 0,20 | - | | - | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
|  | | | | | | | **Итого:** | | |  | | | **21,27** | | | | | | **22,82** | | | | | **64,78** | | | **580,39** | | | | **0,26** | **0,03** | |  | | **0,8** | **113,44** | **81,00** | **69,79** | **15,67** |  |
|  | | | | | | | *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | | | | | | | Чай с сахаром | | | 200/15 | | 0,07 | | | | | | | 0,02 | | | | | 15,00 | | | 60,00 | | | | - | 0,03 | | - | | - | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |  |
| 2 | | | | | | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 60,00 | | 3,7 | | | | | | | 8,5 | | | | | 26,25 | | | 155,00 | | | | - | - | | - | | - | 8,4 | - | 4,2 | 0,35 |  |
| **Итого:** | | | | | | | | | |  | | **3,77** | | | | | | | **8,52** | | | | | **41,25** | | | **215,00** | | | |  | **0,03** | |  | |  | **19,5** |  | **5,6** | **0,63** |  |
| **Всего:** | | | | | | | | | |  | | **25,04** | | | | | | | **31,34** | | | | | **106,03** | | | **795,39** | | | | **0,26** | **0,06** | |  | | **0,8** | **132,94** | **81,00** | **75,39** | **16,3** |  |

Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Директор школы: Алексеева М.В..