

Утверждаю:



Директор школы



_____ Г.Л.Кузнецова

Примерное двухнедельное меню

2022 год

ОБЕД

№40	Суп рисовый	250	7,97	6,01	0,50	263	0.14	22.35	0.03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
84	Котлета рыбная	100	18.22	18,22	0,97	242.68								
204	вермишель	180	5.52	5,29	35.32	210	0.07	3,60	0,03	0.18	16,18	36,74	16,16	0,64
255	Компот из свежих яблок	200	0,56	-	27.89	114	0	0	0	0	0,20	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25.8	125								

День : среда 19.05.2021**ЗАВТРАК**

103	Каша рисовая с маслом	200/5	7,44	8,07	35.28	244	0,11	0.60	0,03	0,02	64,45	98.77	26,61	0,71
	Яйцо отварное	40	4,8	4,6	0,28	62,8								
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116	0,00	0,00	0,00	0,02	0,20	0,00	0,00	0,03
344	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
	фрукты	100	0.5	0	7	40								

ОБЕД

5	Винегрет	100	2.22	11,02	3,40	122	0.02	15,22	0,09	0,19	19,25	19,52	9,50	0.40
255	Кура отварная	100	11	23.9	1,6	266	0.14	16,24	0	0	8,40	101,13	17.36	1,23
198	Греча	180	10,12	6.52	54	316.8	0.34	0	0.03	0.02	20.68	248.95	166.5	5.59
433	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25.8	125								

День: четверг 20.05.2021**ЗАВТРАК**

45	Каша гречневая	260/5	6.98	7,65	24.66	195	0,10	1.62	0.03	0.02	156.19	136.08	26.56	0.39
344	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/20	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
433	Чай	200,0	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86

	Фрукты	100	0.5	0	7	40								
	сок	200	0.1	0	15	57								
ОБЕД														
4	Салат из свежей капусты	100	0.60	4,04	4,19	62	0,01	16,42	0	0,88	25,69	16,06	9,92	0,61
204	макароны	180	7,36	7,03	47,09	280	0,07	3,60	0,03	0,18	16,18	36,74	16,16	0,64
150	Гуляш	100	21.68	24,21	6.74	331.53	0.05	0	0.01	0.01	9.06	74.73	15,06	0,77
	Булочка	80	4.37	7.07	36.8	228.20								
247	кисель	200	1,36	-	29,02	116	0,00	0,00	0,00	0,02	0,20	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25.8	125								
День: пятница 21.05.2021														
ЗАВТРАК														
6	Салат из свеж.помидор.	100	0.8	0.3	7.6	37								
205	Макароны с сыром	100/20	8,7	11,1	38.4	280	0.07	3,60	0,03	0,18	16,18	36,74	16,16	0,64
255	Компот из кураги	200	0,56	0	27.89	113.89	0,08	0,6	0	0,3	0,07	0,1	0	0.5
	Фрукты	100	0.5	0	7	40								
	сок	200	0.1	0	15	57								
ОБЕД														
39	Суп с макаронными изделиями	250	3,39	3,43	26,11	148	0,12	16,50	0,02	0,93	19,72	67,35	27,02	0,99
201	Рис отварной	180	5,17	6,77	53,69	280	0,03	0,00	0,03	0,01	32,73	82,29	28,61	1,02
	Рыба тушёная	100	13.57	11.67	3.49	173.75	0.07	0,49	0	0	30.33	93.35	17.04	0.59
400	Компот из яблок	200	0.3	0	36.1	131	0	0	0	0	0.20	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25.8	125								

День : суббота 22.05.2021

ЗАВТРАК

	Сырники с повидлом	150/20	27,12	5,24	44.67	335,32								
433	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61.62	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Сок	200	0,1	0	15	57								
	фрукты	100	0.5	0	7	40								

ОБЕД

45	Суп молочный	250	6.98	7,65	24.66	195	0,10	1.62	0.03	0.02	156.19	136.08	26.56	0.39
	плюшка	80	4.37	7.07	36.8	228.20								
433	Чай	200,0	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25.8	125								

Неделя вторая

День : понедельник 24.05.2021

ЗАВТРАК

255	Салат из св.огурц.	100	11	23.9	1,6	266	0,14	16,24	0	0	8,40	101.13	17.36	1,23
198	Каша гречневая	180	10,12	6.52	54	316.8	0.34	0	0.03	0.02	20.68	248.95	166.5	5.59
433	Чай	200,0	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб	30	3.1	0.5	23.3	96,5								

ОБЕД

22	Салат из свёклы	100	3,21	9,20	7,22	126	0,05	8,42	0,02	1,15	18,94	44,90	14,21	0,61
204	картоф. пюре	180	5.52	5,29	35.32	210	0.07	3,60	0,03	0.18	16,18	36,74	16,16	0,64
171	Котлета мясная	100	14,81	14,78	7,20	212	0,04	0,00	0,01	0,01	9,06	74,73	15,06	0,77
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116	0,00	0,00	0,00	0,02	0,20	0,00	0,00	0,03
	хлеб	60	6,2	0,9	44.7	193								
	булочка	80	4.37	7.07	36.8	228.20								

День : вторник 25.05.2021

ЗАВТРАК

198	Каша овсян. молочная	200	10,12	6.52	54	316.8	0.34	0	0.03	0.02	20.68	248.95	166.5	5.59
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116	0,00	0,00	0,00	0,02	0,20	0,00	9.50	0,40
344	Хлеб с маслом и	30/5/20	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62

	сыром													
	Сок	200	0,1	0	15	57							0	0.3
	фрукты	100	0.5	0	7	40								

ОБЕД

№27	Щи из свежей капусты	300,0/12,0	2,28	7,99	12,97	133	0,05	20,46	0,03	1,06	42,89	55,50	22,33	1,20
204	Плов с курой	180	68.2	82,3	72.6	1294	0,03	0,00	0,03	0,01	32,73	82,29	28,61	1,02
256	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	36,1	131	0,00	0,00	0,00	0,02	0,20	0,00	0,00	0,03
	хлеб	60	6,2	0,9	44.7	193								

День: среда 26.05.2021

ЗАВТРАК

99	Каша манная с маслом	200/5	7,44	8,07	35.28	244	0,11	0.60	0,03	0,02	64,45	98.77	26,61	0,71
255	Компот из кураги	200	0,56	0	27.89	113.89	0,08	0,6	0	0,3	0,07	0,1	0	0.5
344	Хлеб с маслом	30/5	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
	Фрукты	100	0.5	0	7	40								
	Сок	200	0,1	0	15	57								

ОБЕД

204	макаронны отварные	180,0	7,36	7,03	47,09	280	0,07	3,60	0,03	0,18	16,18	36,74	16,16	0,64
143	Котлета рыбная	100,0	14,82	2,45	9,61	108	0,07	0,49	0,00	0,00	30,33	93,35	17,04	0,59
433	чай	200,0	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб	60,0	6,2	0,9	44,7	193								
	плюшка	80	4.37	7.07	36.8	228.20								

День : четверг 27.05.2021

ЗАВТРАК														
45	Суп молочный	250	6.98	7,65	24.66	195	0,10	1.62	0.03	0.02	156.19	136.08	26.56	0.39
344	Хлеб с маслом и сыром	30/5/20	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
433	Чай	200,0	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Фрукты	100	0.5	0	7	40								
	Сок	200	0,1	0	15	57								
ОБЕД														
47	Суп гороховый	250	23.7	39.15	13.61	98.79	0,10	1.62	0.03	0.02	156.19	136.08	26.56	0.39
201	Рис отварной	180	5,17	6,77	53,69	280	0,03	0,00	0,03	0,01	32,73	82,29	28,61	1,02
	Рыба тушёная	100	13.57	11.67	3.49	173.75	0.07	0,49	0	0	30.33	93.35	17.04	0.59
400	Компот из яблок	200	0.3	0	36.1	131	0	0	0	0	0.20	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25.8	125								
День : пятница 28.05.2021														
ЗАВТРАК														
6	Салат из свежих помидор.	100	3.33	16.08	5.30	144	0.04	16.22	0.09	0.19	19.25	19,52	9.50	0,40
100	Каша молочная рисовая	200	5,12	6,62	32.61	210.13	0,10	1.62	0.03	0.02	156.19	136.08	26.56	0.39
344	Хлеб с маслом и сыром	30/5/20	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
257	Компот из чернослива	200	0.3	0	36,1	131	0	0	0	0	0.20	0	0	0.3
	Фрукты	100	0.5	0	7	40								
ОБЕД														
5	Винегрет	100	2.22	11,02	3,40	122	0.02	15,22	0,09	0,19	19,25	19,52	9,50	0.40
255	Печень тушённая	100	33,1	17,6	53,1	280	0.04	1,80	0,05	0,03	13,28	84.84	15,70	0,68
198	Греча	180	10,12	6.52	54	316.8	0.34	0	0.03	0.02	20.68	248.95	166.5	5.59
	Плюшка	80	4.37	7.07	36.8	228.20								
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25.8	125								
433	Чай	200,0	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86

