

СОГЛАСОВАННО

Директор МБОУ

«Трехпротокская СОШ»

В.Г. Архангельская

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАКИ



Браунд Кармановская В.Г.

Завтрак

| 1 день | | выход | Б | Ж | уг | к/кал | Цена | |
|--------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------------|
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 0,21 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 287,2 | 36,8 | 54-7з-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 0,06 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 | |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 0,2 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 17,8 | 54-4г-2020 |
| | Кондитерское изделие | 0,04 | 4,3 | 10,58 | 17,25 | 87,69 | 13,2 | 54-2гн-2020 |
| | | 0,51 | 24 | 22,62 | 79,05 | 562,52 | 69,34 | |
| 2 день | | | | | | | | |
| 54-16к-2020 | Каша Дружба с маслом и сахаром | 0,2 | 5 | 5,8 | 21,1 | 287,56 | 40,12 | 54-13з-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 0,06 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 | 54-2с-2020 |
| 54-27хн-2020 | Напиток из шиповника | 0,2 | 1,36 | 0,1 | 29,09 | 74,82 | 13,2 | 54-5м-2020 |
| | свежий фрукт | 0,2 | 0,6 | 0,23 | 13 | 72 | 14,48 | 54-6г-2020 |
| | | 0,66 | 9,9 | 7,77 | 83,79 | 521,61 | 69,34 | 54-1хн-2020 |
| 3 день | | | | | | | | |
| 51-1о-2020 | Омлет из яиц с молоком | 0,2 | 12,7 | 18 | 3,3 | 225,5 | 44,73 | 64-6з-2020 |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 0,2 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 9,87 | 54-11с-2020 |
| | хлеб пшеничный | 0,06 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 | |
| | Кондитерское изделие | 0,04 | 4,3 | 10,58 | 17,25 | 87,69 | 13,2 | 54-11г-2020 |
| | | 0,5 | 20,24 | 30,22 | 47,85 | 428,32 | 69,34 | 54-3гн-2020 |
| 4 день | | | | | | | | |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 0,2 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 45,39 | |
| 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 0,2 | 2,3 | 1,67 | 23,2 | 87,02 | 9,21 | 54-1с-2020 |

| | | | | | | | | |
|--------------|--|----------|-------|-------|--------|--------|-------|---------------|
| | хлеб пшеничный | 0,06 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 | 54-12м-2020 |
| | кондитерское изделие | 0,04 | 4,3 | 10,58 | 17,25 | 87,69 | 13,2 | 54-27хн-2020 |
| | | 0,5 | 36,84 | 21,99 | 94,25 | 576,54 | 69,34 | |
| | | | | | | | | |
| | 5 день | | б | ж | уг | к/кал | цена | |
| 54-20к-2020 | Каша гречневая на молоке с сахаром и маслом | 0,2/01 | 7,2 | 13 | 26,7 | 300,72 | 45,2 | 54-16з-2020 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 0,2 | 2,79 | 2,55 | 13,3 | 87,25 | 9,4 | 54-3с-2020 |
| | кондитерское изделие | 0,04 | 4,3 | 10,58 | 17,25 | 87,69 | 13,2 | 54-16м-2020 |
| | хлеб пшеничный | 0,06 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 | 54-6г-2020 |
| | | 0,3 | 17,23 | 27,77 | 77,85 | 562,89 | 69,34 | 54-2гн-2020 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | 6 день | | | | | | | |
| 54-27к-2020 | каша манная на молоке с сахаром и сливочным маслом | 0,2/0,01 | 5,4 | 12,9 | 25,4 | 270,4 | 40,2 | 64-6з-2020 |
| 54-2гн-2020 | Чай сладкий | 0,2 | 2,79 | 2,55 | 13,3 | 87,25 | 9,4 | 54-73-2020 |
| | хлеб пшеничный | 0,06 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 | 54-1хн-2020 |
| | Кондитерское изделие | 0,04 | 4,3 | 10,59 | 17,4 | 87,7 | 13,2 | 54-2г-2020 |
| | | 0,3 | 15,43 | 27,68 | 76,7 | 532,58 | 64,34 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | 7 день | | | | | | | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные с сахаром и сливочным маслом | 0,2/0,01 | 5,5 | 12,1 | 32,9 | 268,63 | 23,6 | 54-5с-2020 |
| | хлеб пшеничный | 0,06 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,2 | 1,54 | 54-28м-2020 |
| 54-27хн-2020 | напиток из шиповника | 0,2 | 1,36 | 0,1 | 29,09 | 74,82 | 13,2 | 54-27хн-20020 |
| | кондитерское изделие (тонди) | 0,04 | 3,4 | 6,23 | 22,6 | 94,2 | 17,7 | |
| | фрукт | 0,15 | 1 | 1,89 | 2,2 | 68,36 | 13,3 | |
| | | 0,45 | 14,2 | 21,96 | 107,39 | 593,21 | 69,34 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | 8 день | | | | | | | |

СОГЛАСОВАННО

Директор МБОУ

«Трехпротокская СОШ»

В.Г. Архангельская

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

А.Н. Красильников

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД

Обед

| | | Б | З | Уг | Ккалор | цена |
|---|---------|-------|-------|--------|---------|-------|
| салат из сезонных овощей (св. капуста) | 0,06 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 12,9 |
| суп картофельный с бобовыми (горох) м/б | 0,2 | 11,85 | 13,19 | 32,34 | 311,23 | 14,5 |
| Сосиска отварная | 0,05 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 13,8 |
| каша гречневая с овощами | 0,2 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 276,23 | 17,2 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 9,4 |
| Хлеб пшеничный | 0,06 | 2,64 | 1,64 | 20,6 | 160 | 1,54 |
| | 0,77 | 36,79 | 41,87 | 117,69 | 1097,16 | 69,34 |
| | | | | | | |
| Салат из сезонных овощей (свекла) | 0,06 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 11,6 |
| Борщ с картофелем и сметаной на м/б | 0,2/0,1 | 23,5 | 24,8 | 50,6 | 551,8 | 16,2 |
| Комлета мясная (фил. куриное) | 0,06 | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 | 17,3 |
| рис отварной с овощами) | 0,2 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 11,8 |
| Компот из сухофруктов | 0,2 | 2,3 | 1,67 | 23,18 | 87,02 | 9,2 |
| хлеб ржаной | 0,06 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 1,7 |
| хлеб пшеничный | 0,04 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 |
| | | 50,45 | 39,25 | 169,1 | 1213,11 | 69,34 |
| | | | | | | |
| салат из св. капусты с св. огурцом | 0,06 | 1,4 | 3,9 | 1,6 | 48 | 15,3 |
| суп овощной с рисом | 0,2 | 23,7 | 29 | 68,1 | 227,61 | 12,83 |
| Курица тушеная с овощами | 0,08 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,7 | 14,3 |
| картофельное пюре | 0,15 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,6 | 13,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 0,2 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 9,87 |
| хлеб ржаной | 0,06 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 1,7 |
| хлеб пшеничный | 0,04 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 |
| | 0,79 | 59,15 | 46,38 | 157,92 | 867,6 | 69,34 |
| | | | | | | |
| салат из квашенной капусты | 0,06 | 0,4 | 4,78 | 3,39 | 54,23 | 5,7 |
| Щи со свежей капустой и сметаной | 0,2 | 23,1 | 28,1 | 28,6 | 461 | 12,6 |

| | | | | | | |
|---|------|-------|-------|--------|---------|-------|
| плов с курицей | 0,2 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 45,39 |
| Напиток из шиповника с сахаром | 0,2 | 1,36 | 0,1 | 29,09 | 74,82 | 13,2 |
| хлеб пшеничный | 0,04 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,7 |
| | 0,7 | 54,7 | 37,94 | 111,49 | 991,88 | 78,59 |
| | | | | | | |
| | | б | ж | уг | к/кал | цена |
| винегрет с кон.горошком | 0,06 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 | 13,1 |
| Суп рассольник | 0,02 | 9,7 | 25,6 | 56 | 492,3 | 10,5 |
| тефтеля мясная с соусом | 0,09 | 6,7 | 8,8 | 4,2 | 113,1 | 16,3 |
| рис с овощами | 0,15 | 3,7 | 4,8 | 37,5 | 223,5 | 11,8 |
| чай с сахаром | 0,2 | 2,79 | 2,55 | 13,3 | 87,25 | 9,4 |
| хлеб пшеничный | 0,04 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 |
| хлеб ржаной | 0,06 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 1,7 |
| | 0,62 | 29,24 | 49,13 | 159,22 | 1182,04 | 64,34 |
| | | | | | | |
| салат из свежей капусты и зелени | 0,06 | 1,6 | 6,1 | 6,22 | 86,2 | 13 |
| суп на м/б с домашней лапшой | 0,2 | 25,8 | 13,9 | 92,5 | 598 | 10,2 |
| Компот из сухофруктов | 0,2 | 2,3 | 1,67 | 23,2 | 87,02 | 9,21 |
| Рожки отварные с овощами | 0,15 | 5,56 | 4,9 | 32,8 | 234,8 | 15,9 |
| сосиска отварная | 0,05 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 13,8 |
| хлеб пшеничный | 0,04 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 |
| хлеб ржаной | 0,06 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 1,7 |
| | | | | | | |
| салат из квашенной капусты с кон.горошком | 0,06 | 0,8 | 6 | 3,6 | 72,4 | 7,1 |
| суп овощной | 0,2 | 8,5 | 21,3 | 48,4 | 451,2 | 18,3 |
| Жаркое по домашнему с курицей | 0,2 | 20,9 | 7 | 17,6 | 217,4 | 27,5 |
| напиток из шиповника | 0,2 | 1,36 | 0,1 | 29,09 | 74,82 | 13,2 |
| хлеб пшеничный | 0,04 | 3,4 | 6,23 | 22,6 | 94,2 | 1,54 |
| хлеб ржаной | 0,06 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 1,7 |
| кондитерское изделие (тонди) | 0,04 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 69,34 |
| | 0,8 | 40,71 | 42,71 | 165,41 | 1108,81 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|
| Салат с отварной свеклы и зелени | 0,06 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 11,6 |
| суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 0,2 | 20,7 | 19,8 | 70,1 | 541,5 | 11,2 |
| Овощное рагу | 0,2 | 2,4 | 7,1 | 13,6 | 132,4 | 21,6 |
| Сок натуральный | 0,2 | 1 | 1,32 | 2,2 | 74,26 | 21,7 |
| хлеб пшеничный | 0,04 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 |
| хлеб ржаной | 0,06 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 1,7 |
| | 0,76 | 30,65 | 33 | 134,62 | 992,55 | 69,34 |
| | | | | | | |
| | | б | ж | уг | к/кал | |
| Салат винегрет с фасолью | 0,06 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 81,2 | 13,6 |
| Суп картофельный с дом.лапшой | 0,2 | 25,8 | 13,9 | 92,5 | 501,2 | 11,49 |
| Печень тушеная | 0,05 | 13,4 | 12,6 | 5,3 | 189,2 | 16,7 |
| гречка отварная | 0,2 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 249,3 | 15,1 |
| Компот из сухофруктов | 0,2 | 2,3 | 1,67 | 23,2 | 87,02 | 9,21 |
| хлеб ржаной | 0,06 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 1,7 |
| хлеб пшеничный | 0,04 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 |
| | 0,81 | 55,08 | 42,22 | 208,76 | 1306,71 | 69,34 |
| | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 0,2 | 9 | 21,4 | 53,3 | 441,5 | 22,1 |
| сосиска отварная | 0,05 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 13,8 |
| макароны отварные с овощами | 0,15 | 5,56 | 4,9 | 32,8 | 234,8 | 15,8 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 2,79 | 2,55 | 13,3 | 87,25 | 9,4 |
| хлеб ржаной | 0,06 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 1,7 |
| хлеб пшеничный | 0,04 | 2,94 | 1,64 | 20,6 | 87,23 | 1,54 |
| | 0,7 | 33,78 | 42,65 | 149,26 | 1139,09 | 64,34 |