

Директор

А.В.Никонов



Десятидневное цикличное меню обедов для учащихся начальных классов МБОУ СОШ с. Березняговка на 2022-2023 учебный год .

[illegible]

55	Салат из свежих огурцов				60	0,43	2,96	1,16		32,86		0,02	5,60	0,00	1,36	13,26	18,23	8,94	0,30
170	Борщ с картофелем со сметаной				250	2,39	7,28	11,67		122,98		0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05
506	Рыба запеченная				75	14,69	6,86	3,50		134,72		0,11	0,45	8,90	2,98	36,50	218,02	49,75	0,77
7299	Картофельное пюре				200	4,42	6,79	8,05		191,95		0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,3	42,75	1,48
883	Кисель плодово-ягодный				200	0,03	0,00	27,60		110,40		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовой				20	1,52	0,16	9,84		47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,30	0,22
5045	Хлеб ржаной				30	1,68	0,33	14,87		69,60		0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
			всего за обед			25,16	24,39	96,63		709,51		0,45	66,10	79,17	6,18	171,80	475,43	137,59	4,75
			Всего за 2 -й день			25,16	24,39	96,63		709,51		0,45	66,10	79,17	6,18	171,80	475,43	137,59	4,75
	3-й день																		
56	Салат из свежих помидоров и огурцов				60	0,58	3,08	1,72		37,64		0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45
204	Суп картофельный с пшенной крупой				250	2,93	8,89	19,90		171,78		0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10
561	Бефстроганов				80	18,92	19,84	3,08		266,63		0,08	2,67	0,00	2,30	20,83	209,36	35,36	2,97
413	Макаронные изделия отварные				200	6,66	9,03	42,38		277,60		0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98
368	Компот из смеси сухофруктов				200	0,35	0,06	22,79		93,84		0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовой				20	1,52	0,16	9,84		47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной				30	1,68	0,33	14,82		69,60		0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
			всего за обед			32,63	41,38	114,54		964,09		0,41	30,27	118,27	5,66	96,34	416,69	104,80	7,15
			Всего за 3 -й день			32,63	41,38	114,54		964,09		0,41	30,27	118,27	5,66	96,34	416,69	104,80	7,15
	4-й день																		
5007	Помидор свежий в нарезке				60	0,66	0,12	2,28		14,40		0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной				250	3,31	4,91	17,99		130,98		0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33
601	Плов с мясом				200	14,69	14,89	36,49		338,66		0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20
861	Компот из свежих яблок				200	0,14	0,14	18,50		76,77		0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5033	Хлеб пшеничный формовой				20	1,52	0,16	9,84		47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной				30	1,68	0,33	14,82		69,60		0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
			всего за обед			22,01	20,55	99,91		677,41		0,31	63,09	32,97	3,75	91,16	340,03	103,03	6,06
			Всего за 4 -й день			22,01	20,55	99,91		677,41		0,31	63,09	32,97	3,75	91,16	340,03	103,03	6,06

	5-й день																		
63	Салат из моркови			60	0,73	3,88	3,88		54,09		0,03	2,81	0,00	1,91	15,17	30,97	21,34	0,39	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,99	2,96	21,62		125,44		0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04	
600	Куры отварные			80	20,35	20,58	0,00		266,16		0,08	2,01	78,28	0,56	17,89	184,52	20,13	1,79	
7299	Картофельное пюре			150	3,32	5,09	21,03		143,96		0,15	24,15	27,38	0,19	49,73	99,98	32,06	1,11	
883	Кисель плодово-ягодный			200	0,03	0,00	27,60		110,40		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5033	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84		47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
5045	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82		69,60		0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93	
			всего за обед		30,62	33,00	98,79		816,65		0,45	46,47	123,63	3,20	109,74	427,24	109,04	5,47	
			Всего за 5 -й день		30,62	33,00	98,79		816,65		0,45	46,47	123,63	3,20	109,74	427,24	109,04	5,47	
	6-й день																		
56	Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,58	3,08	1,72		37,64		0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45	
170	Борщ вегетарианский со сметаной			250	2,39	7,28	11,67		122,98		0,08	27,85	33,50	1,36	14,84	61,09	25,85	1,05	
619	Тефтели			80	14,24	13,64	9,95		219,30		0,06	0,67	25,85	0,39	11,85	159,98	22,79	2,14	
679	Каша рисовая рассыпчатая			150	3,56	8,75	37,08		241,30		0,04	0,00	9,00	0,30	3,20	26,90	25,00	0,52	
868	Компот из смеси сухофруктов			200	0,35	0,06	22,79		93,84		0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51	
5033	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84		47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
5045	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82		69,60		0,03	0,00	0,27		5,90	31,80	7,50	0,93	
			всего за обед		24,31	33,30	107,87		831,65		0,26	40,52	118,62	4,13	107,20	371,96	101,88	5,82	
			Всего за 6 -й день		24,31	33,30	107,87		831,65		0,26	40,52	118,62	4,13	107,20	371,96	101,88	5,82	
	7-й день																		
55	Салат из свежих огурцов			60	0,43	2,96	1,16		32,86		0,02	5,60	0,00	1,36	13,26	18,23	8,94	0,30	
197	Рассольник Петербургский со сметаной			250	7,58	11,47	19,72		213,06		0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62	
506	Рыба запеченная			80	15,67	7,32	3,73		143,70		0,11	0,47	9,49	3,18	38,93	232,55	53,07	0,82	
7299	Картофельное пюре			200	4,42	6,79	28,05		191,95		0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48	
5016	Сок			200	0,60	0,00	24,60		104,00		0,00	2,60	0,00	0,20	20,00	20,00	12,00	1,20	
5033	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84		47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	

5045	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82		69,60		0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
			всего за обед		31,90	29,03	101,91		802,18		0,51	54,42	79,76	6,73	178,77	587,86	156,65	6,57
			Всего за 7 -й день		31,90	29,03	101,91		802,18		0,51	54,42	79,76	6,73	178,77	587,86	156,65	6,57
	8-й день																	
88	Салат из свеклы			60	0,87	2,28	5,08		44,24		0,01	5,78	0,00	1,04	21,38	24,89	12,71	0,81
204	Суп картофельный с крупой			250	2,93	8,89	19,90		171,78		0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10
541	Котлета из говядины			80	15,84	17,28	5,28		239,84		0,07	1,11	26,44	1,46	31,95	175,29	21,72	2,33
413	Макаронные изделия отварные			150	4,99	6,77	31,79		208,20		0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74
868	Компот из смеси сухофруктов			200	0,35	0,06	22,79		93,84		0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84		47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82		69,50		0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
			всего за обед		28,18	35,76	109,50		874,51		0,36	22,85	129,96	3,95	105,30	378,69	91,57	6,83
			Всего за 8 -й день		28,18	35,76	109,50		874,51		0,36	22,85	129,96	3,95	105,30	378,69	91,57	6,63
	9-й день																	
5007	Помидор свежий			60	0,66	0,12	2,28		14,40		0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
170	Борщ со сметаной			250	2,39	7,28	11,67		122,98		0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	0,05
590	Жаркое по-домашнему			200	18,87	16,80	23,52		321,32		0,22	30,50	19,57	0,61	22,39	247,31	53,98	3,34
883	Кисель плодово-ягодный			200	0,03	0,00	27,60		110,40		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84		47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82		69,60		0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
			всего за обед		25,14	24,69	89,73		685,70		0,39	73,35	53,44	2,61	91,53	369,30	102,08	6,48
			Всего за 9 -й день		25,14	24,69	89,73		685,70		0,39	73,35	53,44	2,61	91,53	369,30	102,08	6,48
	10-й день																	
63	Салат из моркови			60	0,73	3,88	3,88		54,09		0,03	2,81	0,00	1,91	15,17	30,97	21,34	0,39
270	Суп рыбный			250	8,04	6,67	20,11		170,90		0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
541	Котлета из говядины			80	15,84	17,28	5,28		239,84		0,07	1,11	26,44	1,46	31,95	175,29	21,72	2,33

[illegible]