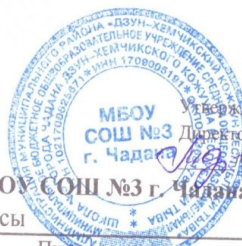


Согласовано:

Медработник

Сам /Сат Ч.К./



Утверждаю:

Директор школы:

Л.О. Егленмей Л.О./

10 дневное МЕНЮ на сентябрь 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадак

Учащихся с 1 по 4 классы

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
			грамм			
1-й день						
ЗАВТРАК						
Виноград Черный	50	15	0,2	0,1	16,2	63
Каша молочная с крупой	200	35	5,21	5,08	16,42	132,2
Какао с молоком	200		4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб пшеничный	40		2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	30		1,47	8,75	23,32	178,92
ИТОГО:	520	50	13,9	18,75	116,44	637,38
ОБЕД						
Виноград Черный	50	15	0,2	0,1	16,2	63
Каша молочная с крупой	200	35	5,21	5,08	16,42	132,2
Какао с молоком	200		4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб пшеничный	40		2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	30		1,47	8,75	23,32	178,92
ИТОГО:	520	50	13,9	18,75	116,44	637,38
2-й день						
ЗАВТРАК						
Салат Винегрет овощной	80		1,32	10	12	91,68
Суп крестьянский с крупой	200		1,74	2,27	11,43	73,2
Кисель	200		0	0	15	110
Хлеб пшеничный	40		2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	30		1,47	8,75	23,32	178,92
ИТОГО:	550	0	6,93	21,82	78,45	539,5
ОБЕД						
Салат Винегрет овощной	80		1,32	10	12	91,68
Суп крестьянский с крупой	200		1,74	2,27	11,43	73,2
Кисель	200		0	0	15	110
Хлеб пшеничный	40		2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	30		1,47	8,75	23,32	178,92

ИТОГО: 550 0 6.93 21.82 78.45 539.5

3-й день						
ЗАВТРАК						
Коржик молочный	100		5	15	45	327
Гуляш из мяса говядины	95		7	15	5	148
Картофельное пюре	180		4	6	25	165
Чай с молоком	200		8.9	3.06	2.6	58
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		2	12	15	170
ИТОГО:	645	0	29.3	51.86	109.3	953.7
Коржик молочный	100		5	15	45	327
Гуляш из мяса говядины	95		7	15	5	148
Картофельное пюре	180		4	6	25	165
Чай с молоком	200		8.9	3.06	2.6	58
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		2	12	15	170
ИТОГО:	645	0	29.3	51.86	109.3	953.7
4-й день						
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	80		4.68	11.2	33.84	263.2
Тефтели рыбные	100		8.84	2.05	9.18	90.53
Макаронные изделия отварные	150		5.52	4.52	26.45	168.45
Компот из смеси сухофруктов	200	10	10	0.06	35.2	110
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	22		0.3	4.4	15.62	102.52
ИТОГО:	592	10	31.74	23.03	136.99	820.4
ОБЕД						
Сыр порционный	80		4.68	11.2	33.84	263.2
Тефтели рыбные	100		8.84	2.05	9.18	90.53
Макаронные изделия отварные	150		5.52	4.52	26.45	168.45
Компот из смеси сухофруктов	200	10	10	0.06	35.2	110
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	22		0.3	4.4	15.62	102.52
ИТОГО:	592	10	31.74	23.03	136.99	820.4
5-й день						
ЗАВТРАК						

Салат "Фруктовый"	80	20	0.7	0.3	14.3	60.5
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	40	2.034	6.665	11.158	113.6
Чай с сахаром	200	10	0.063	0.007	5.203	22.342
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1.98	0.36	10.02	52.2
Печенье	25	12.25	2.8	10.4	22.8	196
ИТОГО:	560	85.25	7.577	17.732	63.481	444.642
ОБЕД						
Салат "Фруктовый"	80	20	0.7	0.3	14.3	60.5
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	40	2.034	6.665	11.158	113.6
Чай с сахаром	200	10	0.063	0.007	5.203	22.342
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1.98	0.36	10.02	52.2
Печенье	25	12.25	2.8	10.4	22.8	196
ИТОГО:	560	85.25	7.577	17.732	63.481	444.642
6-й день						
ЗАВТРАК						
Сочень с творогом	100		9.2	12.9	32.3	166
Каша молочная с крупой с изюмом	250		7.25	6.85	23.21	183.5
Кисель	200		0	0	15.3	49.6
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Печенье Сэндвич	80		5.2	18.4	56.8	146
Конфета	30		2.4	7.62	17.73	141
ИТОГО:	700	0	17.25	33.67	129.74	605.8
ОБЕД						
Сочень с творогом	100		9.2	12.9	32.3	166
Каша молочная с крупой с изюмом	250		7.25	6.85	23.21	183.5
Кисель	200		0	0	15.3	49.6
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Печенье Сэндвич	80		5.2	18.4	56.8	146
Конфета	30		2.4	7.62	17.73	141
ИТОГО:	700	0	17.25	33.67	129.74	605.8
7-й день						
ЗАВТРАК						
Мандарины	200		0.8	0.2	7.5	38
Голень куриная	130		18.08	9.2	0.11	161
Каша ячневая	200		6.38	5.68	41.1	249.36

Чай с лимоном	200	10	0.13	0.02	11.3	14.22
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		2.4	7.62	17.73	141
ИТОГО:	800	10	30.19	23.52	94.44	689.28
ОБЕД						
Мандарины	200		0.8	0.2	7.5	38
Голень куриная	130		18.08	9.2	0.11	161
Каша ячневая	200		6.38	5.68	41.1	249.36
Чай с лимоном	200	10	0.13	0.02	11.3	14.22
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		2.4	7.62	17.73	141
ИТОГО:	800	10	30.19	23.52	94.44	689.28
8-й день						
ЗАВТРАК						
Салат из крабовых палочек	80		5.8	11.05	18.36	195.16
Рассольник Ленинградский	250		15.3	28.9	14.87	156.8
Снежок	200		3.2	2.5	11.8	166
Сырок глазированный	36		7.92	1.44	15.48	140.4
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		2.4	7.62	17.73	141
ИТОГО:	636	85.25	37.02	52.31	94.94	885.06
ОБЕД						
Салат из крабовых палочек	80		5.8	11.05	18.36	195.16
Рассольник Ленинградский	250		15.3	28.9	14.87	156.8
Снежок	200		3.2	2.5	11.8	166
Сырок глазированный	36		7.92	1.44	15.48	140.4
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		2.4	7.62	17.73	141
ИТОГО:	636	85.25	37.02	52.31	94.94	885.06
9-й день						
ЗАВТРАК						
Салат Оливье	80		5.44	15.36	5.84	186.16
Суп из рыбной консервы	250		8.6	11.54	17.9	240.36
Сок фруктовый	200		0	0	10	40
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		0.6	2.7	23.4	123

ИТОГО:	600	85.25	17.04	30.4	73.84	675.22
ОБЕД						
Салат Оливье	80		5.44	15.36	5.84	186.16
Суп из рыбной консервы	250		8.6	11.54	17.9	240.36
Сок фруктовый	200		0	0	10	40
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		0.6	2.7	23.4	123
ИТОГО:	600	85.25	17.04	30.4	73.84	675.22
10-й день						
ЗАВТРАК						
Яблоки Айдаред	150	10	0.6	0.6	14.7	70.5
Лагман	200		7.39	9.54	15.67	178.13
Какао с молоком	200		4.62	4.02	43.8	177.56
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	40		0.6	2.7	23.4	123
ИТОГО:	630	85.25	15.61	17.66	114.27	634.89
ОБЕД						
Яблоки Айдаред	150	10	0.6	0.6	14.7	70.5
Лагман	200		7.39	9.54	15.67	178.13
Какао с молоком	200		4.62	4.02	43.8	177.56
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	40		0.6	2.7	23.4	123
ИТОГО:	630	85.25	15.61	17.66	114.27	634.89
11-й день						
ЗАВТРАК						
Творог со сметаной	80		8	5	2.2	85.5
Булочка сгущенкой	80		4.8	14.5	45	327.1
Каша молочная с крупой и изюмом (рисовая)	250		6.51	6.35	20.53	165.25
Чай с сахаром	200		8.9	3.06	26	58
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		0.6	2.7	23.4	123
ИТОГО:	680	85.25	31.21	32.41	133.83	844.55
ОБЕД						
Творог со сметаной	80		8	5	2.2	85.5
Булочка сгущенкой	80		4.8	14.5	45	327.1
Каша молочная с крупой и изюмом (рисовая)	250		6.51	6.35	20.53	165.25

Чай с сахаром	200		8.9	3.06	26	58
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		0.6	2.7	23.4	123
ИТОГО:	680	0	31.21	32.41	133.83	844.55
12-й день						
ЗАВТРАК						
Салат Столичный	80	20	6.84	6.8	3.64	103.2
Суп лапша	200		10.96	8	17.44	182
Жаркое по домашнему	150		25.8	7	20.55	248.4
Какао с молоком	200		4.62	4.02	43.8	177.56
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		2.55	13.2	12.3	177
ИТОГО:	700	20	53.17	39.82	114.43	973.86
ОБЕД						
Салат Столичный	80	20	6.84	6.8	3.64	103.2
Суп лапша	200		10.96	8	17.44	182
Жаркое по домашнему	150		25.8	7	20.55	248.4
Какао с молоком	200		4.62	4.02	43.8	177.56
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		2.55	13.2	12.3	177
ИТОГО:	700	20	53.17	39.82	114.43	973.86
13-й день						
ЗАВТРАК						
Салат Цезарь	80	20	11.368	5.6	8.715	143.663
Суп картофельный с бобовыми	250	40	5.49	5.28	16.33	134.75
Компот из смеси сухофруктов	200	15	10	0.06	35.2	110
Хлеб пшеничный	40	3	2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета Бабаевские	26	7.25	3.64	8.84	10.66	140.4
ИТОГО:	596	85.25	32.898	20.58	87.605	614.513
ОБЕД						
Салат Цезарь	80	20	11.368	5.6	8.715	143.663
Суп картофельный с бобовыми	250	40	5.49	5.28	16.33	134.75
Компот из смеси сухофруктов	200	15	10	0.06	35.2	110
Хлеб пшеничный	40	3	2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета Бабаевские	26	7.25	3.64	8.84	10.66	140.4
ИТОГО:	596	85.25	32.898	20.58	87.605	614.513

ИТОГО: на 1 день						
14-й день						
ЗАВТРАК						
Салат из свеклы с изюмом и орехами	100		2.3	2.6	20.1	115.5
Рыба тушеная в томатном соусе	150		14.5	13.86	25.09	285
Каша рассыпчатая гречневая	180		8.95	6.73	43	276.53
Сок из облепихи	200	10	4.4	8.1	11.4	120
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		1.35	6.9	19.2	144
ИТОГО:	700	10	33.9	38.99	135.49	1026.73
ОБЕД						
Салат из свеклы с изюмом и орехами	100		2.3	2.6	20.1	115.5
Рыба тушеная в томатном соусе	150		14.5	13.86	25.09	285
Каша рассыпчатая гречневая	180		8.95	6.73	43	276.53
Сок из облепихи	200	10	4.4	8.1	11.4	120
Хлеб пшеничный	40		2.4	0.8	16.7	85.7
Конфета	30		1.35	6.9	19.2	144
ИТОГО:	700	10	33.9	38.99	135.49	1026.73
ИТОГО:						

