

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Ленинская СОШ

Олексюк Т.В.

Приказ от 01.02.2021 г. № 26



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

для обучающихся 1-4 классов

МБОУ Ленинская СОШ

на 2020/2021 год

День/неделя: Среда-1

День/неделя: Среда-1														
Обед														
65М	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00	1,52	15,80	25,46	17,40	0,54	803,00
113М	Суп-лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
231 М	Плов с мясом птицы (кури)	200	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		780	41,99	26,91	110,00	856,63	0,52	21,17	6,20	100,52	486,44	115,04	9,13	1107,40
Итого за Среда-1		1332	62,27	44,05	190,93	1418,30	0,86	61,86	9,11	192,12	780,94	200,28	14,95	1218,46

День/неделя: Четверг-1

День/неделя: Четверг-1															
Обед															
23 М	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95		1,62	20,02	14,88	11,12	0,53	57,19
88 М	Щи из свежей капусты с картошкой	250	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,40
282 М	Оладьи из пшеницы с морковью	80	1,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	4940,00	1,7	16,32	207,41	19,59	4,49	5802,70
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
342М/иоп	Компот из са/мор ягод (черн. смор.) 200/15	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46,00		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	3,91
Итого за Обед		810	25,70	17,95	106,61	689,98	0,53	115,00	4952,00	6,58	112,47	429,15	102,98	9,51	5604,10
Всего за Четверг-1		1345	57,46	39,38	176,16	1290,37	0,78	156,07	5089,15	8,31	690,57	970,50	192,22	11,86	6339,69

День/неделя: Пятница-1

[illegible]

День/неделя: Понедельник-2

[illegible]

День/неделя: Вторник-2															
Обед															
65 М	Салат из моркови с сыром	60,00	4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49	796,12
82М/иоп	Борщ с картофелем и фасолью	250,00	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	89,00	1,52	44,82	72,82	28,34	1,30	231,14
297М/иоп	Фрикадельки из мяса птицы	80,00	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20		0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,50
304 М	Рис отварной	150,00	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
342 М	Компот из свежих яблок200/12	200,00	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
	Итого за Обед	810,00	37,66	33,69	110,08	896,63	0,42	29,81	133,20	4,71	267,81	566,09	138,89	7,77	1110,66
	Всего за Вторник-2	1407,00	63,03	51,01	188,26	1475,50	0,74	50,62	213,20	7,81	497,97	899,25	211,14	13,86	1820,83
День/неделя: Среда-2															
Обед															
63 К	Салат из свеклы с черносливом орехами.	60,00	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16		3,07	31,79	50,18	29,20	0,96	0,90
103 М	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250,00	10,80	3,69	21,09	161,10	0,14	17,02	31,50	1,70	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27
234М/иоп	Котлета рыбная (минтай)	100,00	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,60	2,38	44,68	188,79	47,60	0,83	6,60
312 М	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
349 М	Компот из сухофруктов200/12	200,00	0,78	0,06	22,12	99,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	0,60
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
	Итого за Обед	830,00	35,15	20,07	120,41	804,77	0,61	49,84	52,40	9,20	203,86	590,93	189,82	7,64	261,29
	Всего за Среда-2	1350,10	70,43	40,77	225,46	1556,35	1,55	180,60	797,06	13,37	527,94	1302,48	324,05	18,19	8462,01

День/неделя: Четверг-2														
Обед														
42 М	Салат картофельный с зеленым горошком	60,00	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8,00	1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	5,60
99 М	Суп из овощей	250,00	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,60
259 М/ноч	Жаркое по-домашнему (свинина)	200,00	14,93	20,48	20,81	328,02	0,60	27,05	1,87	23,35	216,96	51,73	2,90	24,42
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		780,00	24,05	30,89	89,29	737,23	0,88	60,25	7,03	95,76	415,88	125,62	9,37	237,02
Всего за Четверг-2		1295,00	50,70	47,95	188,09	1390,20	1,38	66,55	9,76	270,22	866,84	312,97	16,32	282,42
День/неделя: Пятница-2														
Обед														
61 М	Салат из моркови с изюмом	60,00	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95	2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	780,72
102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	250,00	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,90
294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы (куры)	80,00	12,68	12,19	11,84	208,30	0,15	0,65	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09
309 М	Макаронные изделия отварные	150,00	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200,00	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
350 М	Соус молочный	30,00	0,78	2,59	2,86	37,95	0,03	0,09	0,08	20,14	17,16	2,63	0,06	16,80
Итого за Обед		840,00	31,13	29,72	177,65	899,66	0,67	18,20	11,35	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41
Всего за Пятница-2		1465,00	46,50	50,02	208,43	1474,15	0,90	26,86	12,83	590,84	772,56	209,80	15,61	1246,08