

Утверждаю

Директор МБОУ  
Красноармейская СОШ  
Л.В. Гришвина



Понедельник 19 октября 2020 г.

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак</b>						
1	Сырники (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,85	37,63	32,94	155,2
2	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
4	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
5	Сыр	15	3,8	4,8	0	60
6	Печенье / пряник	40/50	3,3	4,25	36,2	105,39
	<b>Итого</b>	<b>479/489</b>	<b>59,63</b>	<b>57,90</b>	<b>115,07</b>	<b>655,89</b>
<b>Обед — 30 руб.</b>						
1	Рассольник ленинградский	250,0	3,00	4,50	20,1	205,2
2	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	6,04	10,16	9,39	158,14
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого:</b>	<b>535,0</b>	<b>11,6</b>	<b>15,4</b>	<b>60,7</b>	<b>504,5</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1014/1024</b>	<b>71,23</b>	<b>73,3</b>	<b>175,77</b>	<b>1160,39</b>

Утверждаю  
 Директор МБОУ  
 Красноармейская СОШ  
 Л.В. Гришина



**Вторник 20 октября 2020 г.**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак</b>						
1	Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
2	Макароны отварные	200	7,54	5,96	48,03	276,11
3	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
5	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
6	Печенье / пряник	40/50	3,3	4,25	36,2	105,39
	<b>Итого</b>	<b>630/640</b>	<b>28,49</b>	<b>24,41</b>	<b>158,62</b>	<b>927,28</b>
<b>Обед — 30 руб.</b>						
1	Суп картофельный с пшеничной крупой/ячневой/перловой/пшено/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50
2	Макароны отварные с сахаром	130,0	3,63	7,79	25,3	163,5
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Булочка школьная	50,0	4,0	4,7	27,5	168,5
5	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0
	<b>Итого:</b>	<b>670,0</b>	<b>19,8</b>	<b>22,5</b>	<b>98,3</b>	<b>577,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1300/1310</b>	<b>45,0</b>	<b>45,7</b>	<b>220,8</b>	<b>1399,6</b>



Среда 21 октября 2020 г.						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак</b>						
1	Тефтели (куриные)	75,0	7,20	6,4	6,4	98,52
2	Гречка отварная/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	130,0	7,8	7,2	18,4	142,3
3	Салат из белокочанной капусты	60,0	0,70	2,55	4,45	44,00
4	Хлеб йодированный	60,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого:</b>	<b>525,0</b>	<b>18,3</b>	<b>16,9</b>	<b>60,5</b>	<b>426,0</b>
<b>Обед — 30 руб.</b>						
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5
2	Оладьи с повидлом/пирожок с повидлом	135/15/75	10,95	10,50	68,70	420,00
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого:</b>	<b>640/565</b>	<b>20,6</b>	<b>18,6</b>	<b>113,6</b>	<b>757,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1165/1090</b>	<b>38,9</b>	<b>35,5</b>	<b>174,1</b>	<b>1183,7</b>

Утверждаю  
 Директор МБОУ  
 Красноармейская СОШ  
 Л.В. Гришина



Четверг 22 октября 2020 г.						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак</b>						
1	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
2	Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8
3	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
4	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,15	10,35	58,5
	Печенье / пряник	40/50	3,3	4,25	36,2	105,39
	<b>Итого</b>	<b>530/490</b>	<b>18,05</b>	<b>30,63</b>	<b>64,86</b>	<b>609,65</b>
<b>Обед — 30 руб.</b>						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00
2	Печенье	50,0	3,30	4,25	36,20	195,50
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	<b>Итого:</b>	<b>540,0</b>	<b>7,9</b>	<b>10,2</b>	<b>101,3</b>	<b>526,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1070/1030</b>	<b>26</b>	<b>40,8</b>	<b>166,2</b>	<b>1136,4</b>



Утверждаю  
 Директор МБОУ  
 Красноармейская СОШ  
 Л.В. Гришина



Пятница 23 октября 2020 г.						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак</b>						
1	Биточки рыбные	85	14,8	5,4	15,5	165
2	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
3	Огурец соленый/ салат из квашеной капусты	75	0,6	0	1,3	9,8
4	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,15	10,35	58,5
5	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
6	Печенье / пряник	40/50	3,3	4,25	36,2	105,39
	<b>Итого</b>	<b>590/600</b>	<b>24,1</b>	<b>14,3</b>	<b>101,05</b>	<b>647,75</b>
<b>Обед — 30 руб.</b>						
1	Суп-лапша домашняя	250,0	15,53	12,80	13,90	196,5
2	Гречка отварная/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	130,0	7,8	7,2	18,4	142,3
3	Винегрет/салат витаминный	50,0	0,90	2,90	4,60	58,00
4	Хлеб йодированный	60,0	3,60	1,08	24,36	124,80
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого:</b>	<b>690,0</b>	<b>28,0</b>	<b>24,0</b>	<b>76,3</b>	<b>579,6</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1280/1290</b>	<b>52,1</b>	<b>38,3</b>	<b>177,3</b>	<b>1227,4</b>