

Утверждаю  
 Директор МБОУ  
 Красноармейской СОШ  
 Л.В. Гришина



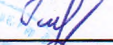
Понедельник 16 ноября 2020 г.

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал.
<b>Завтрак</b>						
1	Котлета (куриная)	75,0	13,90	10,12	0,38	65,50
2	Макароны отварные	130,0	5,11	4,46	22,8	163,00
3	Салат витаминный	50,0	0,60	1,65	5,85	41,00
4	Хлеб йодированный	40,0	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>495,0</b>	<b>22,21</b>	<b>16,95</b>	<b>60,27</b>	<b>410,7</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	5,0/10,0/ 30,0	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>1030,0</b>	<b>33,9</b>	<b>32,3</b>	<b>121,0</b>	<b>915,2</b>



Вторник 17 ноября 2020 г.

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал.
<b>Завтрак</b>						
1	Сосиска отварная	80,0	10,6	15,28	36,96	255,68
2	Макароньы отварные	200,0	7,536	5,959	48,031	276,11
3	Кофейный напиток	200,0	1,33	1,5	12,77	149,1
4	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	20,7	117
5	Зеленый горошек	60,0	1,92	0,12	3,96	24
6	Печенье/пряник	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39
	<b>Итого</b>	<b>630/640</b>	<b>28,486</b>	<b>27,409</b>	<b>158,621</b>	<b>927,28</b>
<b>Обед — 30 руб.</b>						
1	Суп картофельный с пшеничной крупой/ячневой/перловой/п шено/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50
2	Гречка отварная/рис отварной	130,0	7,8	7,2	18,4	142,3
3	Салат из свеклы	50,0	0,65	3,7	4,25	53,0
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0
	<b>Итого:</b>	<b>670,0</b>	<b>20,7</b>	<b>20,9</b>	<b>68,2</b>	<b>441,0</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1300/13 10</b>	<b>49,1</b>	<b>48,3</b>	<b>226,8</b>	<b>1368,3</b>

Утверждаю   
 Директор МБОУ  
 Красноармейской СОШ  
 Л.В. Гришина



Среда 18 ноября 2020 г.

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	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	50,0	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>515,0</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	135/15/7 5	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>640,0/56 5,0</b>	<b>20,6</b>	<b>18,6</b>	<b>113,6</b>	<b>757,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1155,0/1 080,0</b>	<b>38,9</b>	<b>35,5</b>	<b>174,1</b>	<b>1183,7</b>





Пятница 20 ноября 2020 г.

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
<b>Завтрак</b>						
1	Рыба жаренная	75,0	14,7	6,45	0	120
2	Картофель отварной/пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Огурец соленый/салат из белокочанной капусты/салат из квашеной капусты	50,0	0,6	0	1,3	9,8
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,9	0,15	10,35	58,5
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	<b>Итого</b>	<b>515,0</b>	<b>20,2</b>	<b>10,35</b>	<b>48,75</b>	<b>389,8</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	Салат витаминный/винегрет	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>1205,0</b>	<b>48,2</b>	<b>34,3</b>	<b>125,0</b>	<b>969,4</b>