

Утверждаю
Директор школы
Дрёмина Т.А.
01.09.2022

Меню

для питания обучающихся 5-9 классов

на 2022- 2023 уч.г.

День №1						
№390	каша рисовая с маслом	210	7,43	12,57	57,59	373,32
№725	Какао	200	3,52	3,72	38,42	145,2

	хлеб рж.-пшеничн.	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	Яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,8	160
	Итого	480	26,43	28,28	110,37	746,92
День №2						
№608	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
№688	Отварные макароны	200	7,36	6,02	35,26	224,6
№833	Соус	50	0,38	1,12	3,05	23,67
№959	Чай с лимоном	200	0,2	0	0,14	35,0
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО за день.	580	26,07	19,08	57,71	520,42
День №3.						
	Яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,8	160
№170	Борщ со сметаной	300	2,26	6,14	156,56	128,13
№713	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,0	35,0
	хлеб рж.-пшеничн.	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО за день.	570	5,34	8,63	17,26	391,53
День №4.						
№301	Макароны отварные с овощами	200	16,91	14,91	41,74	300,3
	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	38,42	145,2
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО за день.	430	23,01	19,02	93,72	513,9
День №5						
№163	Суп куриный с лапшой	300	5,65	11,8	28,7	160,8
№644	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	Булочка	60	5,01	1,92	33,57	172,0
	ИТОГО за день.	590	13,28	14,11	100,59	495,4
День №6						
	Овощная нарезка огурец	60	0,6	0,12	2,3	13,8
№304	Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25
№943	Кисель	200	0	0	20	76
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО за день.	550	28,56	21,76	80,47	629,45
День №7						
№168	Каша пшеничная с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197
№424	яйца вареное	1шт.	5,10	4,60	0,30	63
№943	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,0	35,0
	хлеб рж.-пшеничн.	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	итого:	440	10,97	9,06	64,84	363,4
День № 8						
	Салат	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№286	Тефтели	90	11,78	12,91	14,90	223
№679	Отварная гречка	200	7,46	5,61	35,84	230,45
№705	Отвар шиповника	200	0,2	0,1	12,5	52
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4
№833	Соус.	50	0,38	1,12	3,05	23,67
	ИТОГО за день	670	23,81	25,21	88,87	684,92
День №9 .						

	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,0
№244	Рыба .с овощами	120	18.03	10.21	8.49	195
№694	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.70
	хлеб рж.-пшеничн.	30	2,58	0,39	19,5	113
№76	Сок натуральный	200	0.0	0	13,56	68,4
	ИТОГО за день.	580	30,08	24,66	80,91	698,1
День №10						
№436	Жаркое по- домашнему	260	44.74	12.14	35.67	430.63
	сыр	20	6,2	5,8	0	83,7
№859	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	38,42	145,2
	хлеб рж-пшеничн.	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО за день.	510	57,04	22,05	87,65	727,93