

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Н.В. Бирюкова

Приказ № 71 от 11.01.2022 года



**Меню 10 дней
для проживающих в интернате
при МБОУ СОШ
с. Новоалександровка**

6 день

завтрак	Ячневая крупа на молоке	200	250	8,76	8,76	13,33	13,33	51,31	51,31	348,3	348,3
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Морковь тертая с сахаром	100	100	1,32	1,32	-	-	18,5	18,5	81,12	81,12
	Всего									639,92	679,72
	Домашняя лапша на курином к. бульоне	250	300	2,57	2,57	0,38	0,38	16,8	16,8	77,13	77,13
	Салат из моркови	100	100	1,4	1,4	5	5	4,3	4,3	67,35	67,35
	Рыбные котлеты	80	100	9,93	12,2	0,4	0,8	3,73	3,73	58,02	68,02
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
Гороховое пюре	100	150	3,15	3,5	0,27	0,3	34,8	38,7	145,35	161,5	
Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09	
Всего									455,9	593,19	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60,0	60,0	4,37	4,37	7,07	7,07	36,8	36,8	228,2	228,2
	Кисломолочный продукт	100	150	6	6	0,1	0,1	7,6	7,6	60	60
	Всего									330,35	341,7
УЖИН	Рожки отварные	150	200	1,56	2,08	0,14	0,18	11,28	15,04	49,8	66,4
	Салат из свеклы	100	100	1,4	1,4	5	5	1,8	1,8	38,4	38,4
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,4	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
Всего									371,3	501,4	
2 УЖИН	Творог сладкий	100	100	6	6	2,3	2,3	22,57	22,57	64,65	64,65
	Всего									64,65	64,65

7 день

завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	200	200	6,5	6,5	8,33	8,33	8,33	35,09	35,09	241,11	241,11
	Хлеб пшеничный	40	60	60	2,44	3,36	0,44	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
обед	Масло сливочное	10	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Свекла тертая с сахаром	50,0	50,0	50,0	0,71	0,71	5,3	5,3	5,3	8,14	8,14	80,7	80,7
	Чай с сахаром	200	200	200	-	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего	250	300	300	9,2	9,2	0,64	0,64	0,64	23,08	23,08	532,31	572,11
	Суп гороховый на м. к. бульоне	80	100	100	15,37	19,41	5,15	5,15	6,55	6,85	6,86	129,2	129,2
	Котлеты из говядины	150	200	200	2,86	3,56	8,25	8,25	8,25	28,65	35,4	157,74	187,04
	Картофельное пюре	100	100	100	1,4	1,4	5	5	5	9,05	9,05	85,2	85,2
	Салат Винегрет	200	300	300	1,66	2,49	0,26	0,26	0,39	9,62	14,43,	45,4	65,1
	Хлеб пшеничный	200	200	200	0,24	0,24	-	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Компот из сухофруктов	200	200	200	9,92	9,92	0,12	0,12	0,12	79,05	79,05	749,07	840,78
ПОЛДНИК	Всего	150/20	150/20	200	-	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Пирожки со свеклой	200	200	200	9,92	9,92	0,12	0,12	0,12	79,05	79,05	347,92	347,92
УЖИН	Напиток сокоосодержащий	200	200	200	-	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего	150/20	150/20	200	-	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Рис отварной	100	150	150	3,15	3,5	0,27	0,3	0,3	34,8	38,7	145,35	161,5
	Салат с капустой	100	100	100	1,4	1,4	5	5	5	4,3	4,3	67,35	67,35
	Хлеб пшеничный	100	150	150	8,3	12,45	1,3	1,95	1,95	48,1	72,15	227	340,5
2 УЖИН	Чай с сахаром	200	200	200	-	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего	200	200	200	6	6	2,5	2,5	2,5	7,6	7,6	495,8	625,45
	Кефир	200	200	200	6	6	2,5	2,5	2,5	7,6	7,6	60,1	60,1
	Всего	200	200	200	6	6	2,5	2,5	2,5	7,6	7,6	60,1	60,1

8 день

пшеничная каша пшеничная	200	200	6,33	6,33	8,90	8,90	25,49	25,49	207,38	207,38
с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
молоко	20	20	0,06	0,06	-	-	2,04	2,04	8,28	8,28
с фрикадельками	250	300	20,18	24,22	5,73	7,13	28,07	28,07	426,16	465,96
пюре тушеная с мясом	150	200	6,26	6,26	6,29	6,29	4,93	4,93	239,97	268,77
пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	106,21	106,21
сок свеклой	100	100	1,46	1,46	-	-	6,34	6,34	45,4	65,1
сок из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	30,68	30,68
с картофелем	150	150	11,1	11,1	27,7	27,7	79,85	79,85	139,78	154,09
с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	562,04	624,85
пшеничный	100	100	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	519,75	519,75
с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
пшеничный	10	15	0,72	0,72	0,42	0,42	11,7	11,7	551,25	664,75
с сахаром	200	200	-	-	-	-	50,4	50,4	50,4	50,4
пшеничный	200	200	-	-	-	-	50,4	50,4	50,4	50,4

субтрак

ЛЖК

ЛЖК

ЛЖК

2 ЛЖК

10 день

завтрак	Оладьи со сметаной	150/20	150/20	9,62	9,62	1,17	1,17	78,94	78,94	339,5	339,5
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Яблоко	20	20	0,06	0,06	-	-	2,04	2,04	8,28	8,28
обед	Всего									549,7	643,48
	Рассольник на м. к. бульоне	250	300	26,1	26,1	0,58	0,58	36,18	36,18	168,88	168,88
	Гуляш из говядины	80	100	16,42	20,46	13,85	15,25	1,38	1,38	195,8	195,8
	Вермишель отварная	150	150	4,79	4,79	4,59	4,59	30,62	30,62	182,95	182,95
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Салат из свеклы	100	100	1,4	1,4	5	5	1,8	1,8	38,4	38,4
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
полдник	Всего									771,21	805,22
	Яйцо вареное	200	250	8,23	10,3	24,5	27,6	48,26	53,8	339,2	384,9
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									441,65	441,65
ужин	Картофельное пюре	200	250	2,8	2,8	525	525	27,6	27,6	206,1	206,1
	Рыба тушеная	60	60	14,52	14,52	8,03	8,03	7,51	7,51	58,02	58,02
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Салат с капустой	100	100	1,4	1,4	5	5	4,3	4,3	67,35	67,35
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
2 ужин	Всего									614,57	728,07
	Кефир	200	200	6	6	2,0	2,0	7,6	7,6	60	60
	Всего									60	60

Завхоз *Денисенко*

Денисенко Н.В.

Повар

Касимова

Касимова О.В.