

Утверждено

20 24 г.

Приказ № 11 от « 11 » 01

Директор МБОУ «Тороповская оош»

Н.Н. Пташинская



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЗ

302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	19,47	280	186,67	6,68
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	11	37	14,5	0,69
71	Овощи свежие огурец	100	0,72	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	17	30	14	0,5
	Итого	680				884,3							
	3 день – среда												
	Завтрак												
168	Каша овсяная с маслом сливочным	210	9,04	13,44	40,16	298	0,19	0,49	-	158,65	-	72,05	2,09
942	Чай сладкий	200	0,2	-	15,01	62	0,03	0,45	-	4	5	3	6
Пр	Батон нарезной	40	4,5	1,74	30,84	157,2	-	-	-	5,7	19,5	3,9	0,3
42	Сыр порционнно	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
	Итого	470				590							
	Обед												
259	Жаркое по - домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	-	36,39	284,93	56,82	4,46
45	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	43	28,32	16	0,52
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67	0,06	-	-	9	30,74	12,94	0,59
	Итого	600				699,23							
	4 день – четверг												
	Завтрак												
168	Каша пшеничная с маслом сливочным	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	-	20	12,2	147,7	98,1	3,32
942	Чай сладкий	200	0,2	-	15,01	62	0,03	0,45	-	4	5	3	6
Пр	Батон нарезной	40	4,5	1,74	30,84	157,2	-	-	-	5,7	19,5	3,9	0,3
42	Сыр порционнно	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
	Итого	470				495							
	Обед												
234	Котлеты или биточки рыбные	100	13,38	4,48	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	53,78	170,63	26,13	0,75
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,90	280,15	0,03	-	27	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93

