

Согласовано

Председатель родительского контроля

Байгузина Л.И.

Утверждаю

и.о.директора МБОУ ООШ с.Свобода

Г.А.Акберова
 01.03.2022 г. № 60.

Согласовано

Председатель профкома МБОУ ООШ с.Свобода

Т.Н.Рыжкова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (НА 10 ДНЕЙ)

По МБОУ ООШ с.Свобода

для обучающихся на 2022/2023 учебный год

Первая неделя

Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Рыба тушеная с овощами	50/50	10,16	7,78	2,17	119,99	22,50
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	229,56	12,13
Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9	58,68
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45
яблоко	100	0,5	0,5	12,3	59	13
						59,76
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,63	2,25	27,59	5,2
Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	34,43
Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,05	42,28	5,88
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	10,80
						59,76
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	6,31
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,97	182,53	32,17
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
						59,76
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	10,22	10,43	1,7	259,1	43,68
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	7,8
						59,76
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Каша рисовая молочная с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	12,08
Чай витаминизированный	200	0,07	0	10,05	39,9	8,48
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	27,5	117	3,10
Кисломолочный продукт	100	6,40	6,40	9	124	10,80
яблоко	150	2,2	0,5	19,8	89	19,5
Сыр(порциями0	10	2,63	2,66	0	35	5,8
						59,76

Вторая неделя						
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Макароны. с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	23,58
Чай витаминизированный	200	0,0	0	10,05	42,28	8,68
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	7,8
яблоко	125	0,5	0,5	12,25	47	16,25
						59,76
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	33,5
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	7,87
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Кисломолочный продукт	100	3,2	0,4	22	104	10,8
						59,76
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82	33,62
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	22	78	2,07
Масло сливочное	8	0,06	7,4	0,13	68	6,24
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
						59,76
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Фрикадельки мясные в томатном соусе	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63	30,12
Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,63	15,20
Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,19	42,28	5,88
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,	35	5,80
						59,76
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Каша молочная дружба с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	16,33
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,	35	5,80
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	10,8
яблоки	100	0,9	0,2	8	36	13
						59,76