

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «СШ № 3» г. Десногорска

Р.И. Сотник
2023г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАКИ)

столовой муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 3» муниципального образования «город Десногорск» Смоленской области
(питание за счет родительской платы)

		Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность (Ккал)
1 день	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом, с сахаром	150/10/10	7,4	10,46	23,97	213,0
	Какао с молоком	1/200	3,9	3,8	25,1	150,0
	Батон, масло сливочное, сыр	50/15/30	18,58	12,93	15,85	235,65
	Яйцо	1 шт.	5,0	4,6	0,3	63,0
	Итого:					661,65
2 день	Рыба припущенная с овощами	75/50	17,6	0,7	0,5	79,0
	Картофельное пюре	1/150	4,3	12,3	17,5	198,0
	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,05	15,1	57,0
	Хлеб	1/35	2,33	0,42	13,86	69,53
	Фрукты свежие (яблоко)	1/150	0,6	-	15,5	71,0
	Итого:					474,53
3 день	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	13,61	8,55	17,18	39,34
	Кофе с молоком	1/200	1,4	1,6	22,31	105,0
	Зефир	1/50	0,4	-	39,4	152,0
	Йогурт	1/200	8,0	3,0	11,8	114,0
	Итого:					410,34
4 день	Плов с окорочками	150/75	31,2	7,9	55,3	417,0
	Чай с сахаром, с лимоном	200/10	0,26	0,05	15,22	59,0
	Хлеб	1/35	2,33	0,42	13,86	69,53
	Фрукты свежие (апельсин)	1/150	0,8	-	7,5	38,0
	Итого:					583,53
5 день	Котлета из говядины	1/75	7,85	6,51	7,89	123,0
	Каша гречневая	1/150	4,8	9,38	21,15	188,25
	Компот из сухофруктов	1/200	0,4	-	27,4	106,0
	Хлеб	1/35	2,33	0,42	13,86	69,53
	Фрукты свежие (груша)	1/150	0,9	-	8,1	43,0
	Итого:					529,78
6 день	Картофель тушеный с мясом	150/50	14,3	27,7	29,6	424,0
	Чай с сахаром, с лимоном	200/10	0,26	0,05	15,22	59,0
	Хлеб	1/35	2,33	0,42	13,86	69,53
	Печенье	1/50	0,8	6,1	12,5	108,0
	Итого:					660,53
7 день	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	13,61	8,55	17,18	39,34
	Кофе с молоком	1/200	1,4	1,6	22,31	105,0
	Батон	1/50	2,98	0,53	15,75	79,8
	Ряженка	1/200	4,0	2,8	4,2	64,0
	Итого:					288,14
8 день	Капуста тушенная по-домашнему с курицей	150/50	9,65	8,78	10,75	160,0
	Чай с сахаром, с лимоном	200/10	0,26	0,05	15,22	59,0
	Хлеб	1/35	2,33	0,42	13,86	69,53
	Фрукты свежие (яблоко)	1/150	0,6	-	15,0	70,5
	Итого:					359,03

9 день	Биточки из говядины	1/50	7,85	6,51	7,89	123,0
	Каша пшенная	1/150	4,8	9,38	21,15	188,25
	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,87	114,0
	Хлеб	1/35	2,33	0,42	13,86	69,53
	Фрукты свежие (бананы)	1/150	0,6	-	15,0	70,50
	Итого:					565,28
10 день	Яйцо вареное	1 шт.	5,0	4,6	0,3	63,0
	Каша молочная манная со сливочным маслом, с сахаром	150/10/10	2,98	5,9	15,51	127,0
	Какао с молоком	1/200	1,4	1,6	22,31	105,0
	Батон, масло сливочное, сыр	50/15/30	18,58	12,93	15,85	235,65
	Итого:					530,65

Зав. производством _____


подпись

Е.М. Крапивина

Фамилия И.О.

Калькулятор _____


подпись

Н.А. Княгининская

Фамилия И.О.