

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Чубар – Абдуллово

/И.З. Латыпов /

Примерное двухнедельное меню МБОУ СОШ с. Чубар - Абдуллово на 2020-2021 год. (5-11 классы )

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 день</b>						
1	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,55	4,5	44
2	Котлеты из говядины	80	8.200	9.900	10.210	151
3	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,1	104
4	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	3	4,5	14,9	114
	<b>Итого:</b>		14.88	17.25	70.41	480.76
<b>2 день</b>						
1	Салат из свёклы	50	26,4	2,5	23,9	79
2	Суп гороховый	150/150	7,9	72,9	8,2	128,4
3	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
4	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,1	194
	<b>Итого :</b>		37.28	75.7	72.9	469.16

	<b>Итого :</b>		37.28	75.7	72.9	469.16
	<b>Здень</b>					
1	Винегрет овощной	80	1.1	6.6	88	0.05
2	Макароны отварные с подливкой	100	3,6	3,2	25,6	139
3	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,1	194
4	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
	<b>Итого :</b>		7.68	10.1	154.4	400.81
	<b>4день</b>					
1	Салат из моркови	100	1,32	5,82	10,38	87,7
2	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	26,4	158
3	Рыба тушеная	50	2,83	4,91	26,69	166,6
4	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	57
5	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
	<b>Итого :</b>		10.03	16.23	92.17	537.06
	<b>5 день</b>					
1	Борщ с мясом	150	6,7	0,37	17,39	144
2	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,1	194
3	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
	<b>Итого</b>		9.68	0.67	58.19	405.76
	<b>6 день</b>					
1	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,55	4,5	44
2	Каша молочная рисовая с маслом	150/10	3,6	9,6	40	207

3	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,1	194
4	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
	<b>Итого</b>		7.28	12.45	85.3	512.76
	<b>7 день</b>					
1	Салат из моркови	100	1,32	5,82	10,38	87,7
2	Пельмени отварные	180	14.800	15.000	36.000	338
3	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,1	194
4	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
	Итого:		19.1	21.12	87.18	687.46
	<b>Итого:</b>		10,88	73,2	49	390.80
	<b>8 день</b>					
1	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,55	4,5	44
2	Рожки отварные	100	3,5	4,1	23	145
3	Сосиски отварные	100	12.000	7.6	16.000	172
4	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,1	194
5	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
	<b>Итого:</b>		19.18	14.55	84.3	622.76
	<b>9 день</b>					
1	Винегрет овощной	80	1.1	6.6	88	0.05
2	Суп вермишелевый	200	2.4	3.5	10.5	83
3	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,1	100
	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
	<b>Итого :</b>		6.48	10.4	139.3	250.81
	<b>10 день</b>					
1	Салат из моркови	100	1,32	5,82	10,38	87,7

2	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	26,4	158
3	Рыба тушеная	50	2,83	4,91	26,69	166,6
4	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	57
5	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
	<b>Итого :</b>		10.03	16.23	92.17	537.06
	<b>11день</b>					
1	Борщ с мясом	150	6,7	0,37	17,39	144
2	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,1	100
3	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
	<b>Итого :</b>		9.68	0.67	58.19	311.76
	<b>12день</b>					
1	Салат из свёклы	60	0.819	6.049	4.807	77
2	Каша молочная “Дружба “	180/50	5.7	8	30.6	217
3	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,1	100
4	Хлеб	30	2,58	0,3	13,7	67,76
	<b>Итого :</b>		9.499	14.349	76.207	461.76

Составила завхоз \_\_\_\_\_ / Р.А.Латыпова /