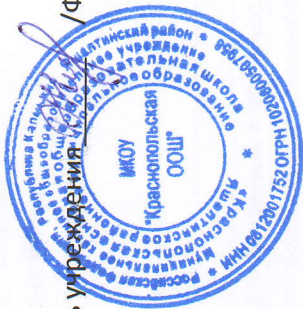


Утверждаю:

Руководитель учреждения Фартушина Н.В.



**Меню-требование
на 2021 Г – 2022 Г.**

Учреждение МКОУ «Краснопольская ООШ»

Материально ответственное лицо Бурданова Елизавета Михайловна

Количество довольствующихся 10 чел

Контрольная сумма 100 рублей /день на 1 учащегося

№	Наименование Готовых блюд	Сто имо сть блю да	Масса Порции (гр,мл)	Витамины мг		Пищевые вещества г				ккал	
				В1	С	А	Е	белки	жиры		Углеводы
День 1											
обед											
1	Суп картофельный с фасолью	30	200	0,15	5,83		2,45	4,90	5,33	19,33	144,43
2	Макаронные отварные с маслом	20	150	0,06			1,95	5,10	7,50	28,50	201,90
3	Птица тушеная в соусе	30	100	0,03	0,010	22,00	0,33	11,50	8,57	2,90	134,70
4	Чай с лимоном	10	200		2,13			0,53		9,87	41,60
5	Хлеб пшеничный	6	100	0,1			1,3	7,9	1	48,3	233,8
	Итого за обед	100		0,34	7,97	22,00	6,03	29,93	22,4	108,9	756,43
День 2											
обед											
1	Суп крестьянский с перловой крупой	30	200	0,06	10,00			2,70	2,78	14,58	90,68
2	Птица отварная	28	100	0,04		20,00	0,17	21,67	13,33		206,67
3	Рис отварной	20	150	0,03		27	0,60	3,67	0,07	36,67	210,11
4	Хлеб пшеничный	6	100	0,1			1,3	7,9	1	48,3	233,8
5	Какао с молоком	16	200	0,02	1,33			3,78	0,67	26,00	125,11
	Итого за обед	100		0,25	11,33	47	2,07	39,72	17,85	125,55	866,37
День 3											
обед											
1	Борщ с капустой и картофелем	30	200	0,05	10,30		2,40	1,83	4,90	11,75	98,40
2	Котлеты рубленые из птицы	25	80	0,06	0,16	16	0,30	12,16	10,88	10,80	189,76
3	Картофель отварной	15	150	0,15	21,75		0,15	3,00	0,60	23,70	112,20
4	Хлеб пшеничный	6	100	0,1			1,3	7,9	1	48,3	233,8
5	Компот из сухофруктов	12	200	0,02	0,80		0,20	1,16		0,30	196,38
6	банан	12	100	0	8,7	3	0,1	5	1,5	0,5	56
	Итого за обед	100		0,38	33,01	16	4,35	26,05	17,38	94,85	886,54

День 4

обед

1	Суп гороховый	30	200	0,15	1,00	1,00	7,50	3,25	17,25	128,25
2	Макаронь отварные с маслом	20	150	0,06			5,10	7,50	28,50	201,90
3	Сосиски отварные	17	98				9,21	14,70	0,78	172,28
4	Соус томатный	5	30	0,01	1,02	10,38	0,41	1,47	2,24	23,82
5	Хлеб пшеничный	6	100	0,1			7,9	1	48,3	233,8
6	Сок фруктовый	22	200		2,13		0,53		9,87	41,60
	Итого за обед	100		0,32	4,15	10,38	30,65	27,92	106,94	801,65

День 5

обед

1	Суп вермишелевый	30	200	0,1	0,5	23,4	7,3	6,3	49,3	283,1
2	Каша гречневая рассыпчатая	20	150	0,20			8,90	4,10	39,84	231,86
3	Птица тушеная в соусе	30	100	0,03	0,010	22,00	11,50	8,57	2,90	134,70
4	Хлеб пшеничный	6	100	0,1			7,9	1	48,3	233,8
5	Чай	4	200		0,27		0,53		9,47	40
6	яблоко	10	100	0,05	15		0,15	0,30	3,60	16,65
	Итого за обед	100		0,43	0,78	45,4	36,13	19,97	149,81	940,11

День 6

обед

1	Суп картофельный с фасолью	30	200	0,15	5,83		4,90	5,33	19,33	144,43
2	Жаркое подомашнему с говядиной	40	200	0,03	0,010	22,00	11,50	8,57	2,90	134,70
3	Чай с лимоном	10	200		2,13		0,53		9,87	41,60
4	Хлеб пшеничный	6	100	0,1			7,9	1	48,3	233,8
5	апельсин	14	100	0,03	90	0,06	1,35	0	12,6	58,5
	Итого за обед	100		0,34	7,97	22,00	29,93	22,4	108,9	814,93

День 7

обед

1	Суп крестьянский с перловой крупой	30	200	0,06	10,00		2,70	2,78	14,58	90,68
2	Птица отварная	28	100	0,04		20,00	21,67	13,33		206,67
3	Рис отварной	20	150	0,03		27	3,67	0,07	36,67	210,11
4	Хлеб пшеничный	6	100	0,1			7,9	1	48,3	233,8
5	Какао с молоком	16	200	0,02	1,33		3,78	0,67	26,00	125,11
	Итого за обед	100		0,25	11,33	47	39,72	17,85	125,55	866,37

День 8

обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	30	200	0,05	10,30		2,40	1,83	4,90	11,75	98,40	
2	Котлеты рубленые из птицы	25	80	0,06	0,16	16	0,30	12,16	10,88	10,80	189,76	
3	Картофель отварной	15	150	0,15	21,75		0,15	3,00	0,60	23,70	112,20	
4	Хлеб пшеничный	6	100	0,1			1,3	7,9	1	48,3	233,8	
5	Компот из сухофруктов	12	200	0,02	0,80		0,20	1,16		0,30	196,38	
6	банан	12	100	0	8,7	3	0,1	1,5	0,5	21	56	
	Итого за обед	100		0,38	33,01	16	4,35	26,05	17,38	94,85	886,54	

День 9

Обед												
1	Суп картофельный с фасолью	30	200	0,15	5,83		2,45	4,90	5,33	19,33	144,43	
2	Жаркое по домашнему с говядиной	40	100	0,03	0,010	22,00	0,33	11,50	8,57	2,90	134,70	
3	Чай с лимоном	10	200		2,13			0,53		9,87	41,60	
4	Хлеб пшеничный	6	100	0,1			1,3	7,9	1	48,3	233,8	
5	апельсин	14	100	0,03	90	0,06	0,3	1,35	0	12,6	58,5	
	Итого за обед	100		0,48	7,97	22,00	4,08	33,73	19	120,24	844,89	

День 10

обед												
1	Суп крестьянский с перловой крупой	30	200	0,06	10,00			2,70	2,78	14,58	90,68	
2	Плов из мяса птицы	48	100	0,04		20,00	0,17	21,67	13,33		400	
3	Хлеб пшеничный	6	100	0,1			1,3	7,9	1	48,3	233,8	
4	Какао с молоком	16	200	0,02	1,33			3,78	0,67	26,00	125,11	
	Итого за обед	100		0,25	11,33	47	2,07	39,72	17,85	125,55	849,59	