



Иванова
Иванов И.И.
Муниципальное общеобразовательное учреждение СОШ № 203007151200
г. Улан-Удэ

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель начальника ГО
Управления Роспотребнадзора по РБ
в Селенгинском районе
_____/Н. Г. Бурунова/

Примерное 12 - дневное меню на 2021 – 2022 учебный год

8 день	279	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
		Пряники	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2		
	199	ИТОГО за 7 день	860	7,35	19,19	56,07	430,97	0,20	22,6	-	6,21	100,55	176,36	70,1	2,99		
9 день	173	Салат из свежей капусты с морковью	80	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8	0,40	133,7	201,2	40,3	2,15		
		1	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33	27,3	36,78	15,22	0,73	
			Жаркое по домашнему	180/7 0	5,6	4,51	15,47	168,6	0,05	0	0	1,95	4,86	37,2	8,62	1,1	
		101	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,20	22,46	18,5	7,26	0,19	
		59	Хлеб пшеничный в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			Фрукты «Яблоки»	120	0,58	0,58	10,22	68,15	-	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	15,95	
			ИТОГО за 8 день	950	47,4	54,3	209,99	1519,38	0,638	4,06	201,5	2,85	482,54	947,3	278,54	13,67	
				Салат «Винегрет»	80	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,37	-	2,49	23,99	44,52	30,38	1,06
				Суп «Рассольник»	250	48,28	87,17	200,67	1830,0	0,814	20,0	173,7	7,98	810,79	951,52	235,14	11,1
				Тфтели из говядины	80	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	24,6	-	20,3	64,3	13,3	0,63
10 день	379	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод.)	180	3,064	4,4345	20,047	132,3	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,65		
			Компот из сухофруктов	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,13	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			ИТОГО за 9 день	840	63,15	103,31	290,27	2394,52	0,974	26,854	278,9	11,65	270,2	291,5	65,64	1,54	
				Салат витаминный	80	0,83	6,1	5,27	79,4	0,035	8,78	-	2,74	19,3	30,76	18,2	1,04
11 день	948	Суп «Уха» (картофель, морковь, лук репч, масло раст. минтай)	250	2,5	2,76	18,57	109,5	0,113	0,068	0	16,5	18,2	87,3	26,51	1,012		
			Гуляш говяжья	70	11,0	5,24	-	137,2	-	-	1,27	196	5,88	131,3	17,5	-	
			Гарнир гречневая каша с подливом	180	19,03	15,67	29,58	303,42	0,21	00	00	25,02	14,82	203,93	135,83	4,56	
			Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		ИТОГО за 10 день	830	6,43	11,61	91,17	502,22	0,492	22,39	14,6	3,95	94,36	219,96	65,26	2,93		
11 день	389	Салат из свежих огурцов	80	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,2	0,57		
			Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68	-	2,75	49,73	54,6	26,13	1,2	
	291	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68		

	273	Гуляш из говядины	70	11,0	5,24	-	137,2	-	-	1,27	196	5,88	131,3	17,5	-
		Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,6	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8
		ИТОГО за 11 день	780	14,46	12,86	156,76	804,18	0,49	6,4	63,5	1,6	100,96	295,7	64,26	4,89
		Булочки домашние с повидлом	180/2	20,25	8,99	36,52	354,6	1,079	0,409	77,13	3,49	289	80,3	267	1,05
12 день		Каша вязкая пшеничная на молоке	200	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8	0,40	133,7	201,2	40,3	2,15
		Хлеб	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,0	0,0	0,0	45,0	1,83	2,40	3,0	0,0	0,02
		Чай с молоком	200	1,551	1,4529	2,1749	27,98	0,021	0,75	10,0	0,26	64,95	18,40	13,2	0,44
		ИТОГО за 12 день	660	14,46	12,86	156,76	804,18	0,49	6,4	63,5	1,6	100,96	295,7	64,26	4,89

Использованы материалы:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилынский М.П. 2011 г.в.