

  
 «Утверждаю»  
 Директор школы **Н.Н.Спесивцева**

**Десятидневное питание МКОУ Юдановская СОШ на бюджетные и  
 внебюджетные средства.  
 На 2021 - 2022 учебный год**

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводь		
<b>1 день</b>							
завтрак	Каша гречневая с сахаром	150	4,82	8,71	30,66	220,35	№171
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	106	
	Масло сливочное	15		12,3	0,15	113	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>4,82</b>	<b>21,01</b>	<b>30,81</b>	<b>467,35</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	№102
	Макароны отварные	150	13,16	14	86	504	№309
	Птица тушеная	80/80	17,92	14,58	5,62	25	№290
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	
	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	№868
	Хлеб ржаной	48	3,36	0,48	21,7	107	№77
<b>Итого за обед</b>			<b>40,97</b>	<b>38,84</b>	<b>158,66</b>	<b>925,95</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,79</b>	<b>59,85</b>	<b>189,47</b>	<b>1393,3</b>	
<b>2 день</b>							
завтрак	Запеканка	150/20	27,84	18	32,4	279,6	№223
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№382
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,36</b>	<b>21,72</b>	<b>57,89</b>	<b>424,8</b>	
обед	Суп лапша на курином бульоне	250	7,9	5,3	23,3	171	№140
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	№694
	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	№229
	Кисель	200	0,031	0	39,4	160	№332
	Хлеб ржаной	48	3,36	0,48	21,7	107	№77
<b>Итого за обед</b>			<b>28,221</b>	<b>18,43</b>	<b>111,38</b>	<b>725,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,581</b>	<b>40,15</b>	<b>169,27</b>	<b>1150,05</b>	

3 день							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	4,52	4,07	35,46	197	№279
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0	16	30,38	№377
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	106	
	Масло сливочное	15		12,3	0,15	113	
Итого за завтрак			<b>7,78</b>	<b>17,53</b>	<b>72,17</b>	<b>446,38</b>	
обед	Щи	250	1,75	4,9	8,49	84,75	№88
	Плов	150	19,4	9,5	34,7	301	№265
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	№52
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,4	
	Хлеб ржаной	48	3,36	0,48	21,7	107	№77
Итого за обед			<b>36,57</b>	<b>31,33</b>	<b>88,71</b>	<b>781,89</b>	
Итого за день			<b>44,35</b>	<b>48,86</b>	<b>160,88</b>	<b>1228,27</b>	
4 день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,82	8,71	30,66	220,35	№93
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,7	118,69	№379
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	106	
	Масло сливочное	15		12,3	0,15	113	
Итого за завтрак			<b>10,61</b>	<b>25,36</b>	<b>71,07</b>	<b>558,04</b>	
обед	Суп пшеничный	250	2,68	2,8	17,14	104,5	№101
	Жаркое по-домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,17	№259
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	№45
	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	№868
	Хлеб ржаной	48	3,36	0,48	21,7	107	№77
Итого за обед			<b>31,4</b>	<b>12,6</b>	<b>90,55</b>	<b>598,41</b>	
Итого за день			<b>42,01</b>	<b>37,96</b>	<b>161,62</b>	<b>1156,45</b>	
5 день							
завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,72	7,68	27,63	200,78	№75
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	106	
	Масло сливочное	15		12,3	0,15	113	
	Сыр	10	2,32	2,95		36,4	
Итого за завтрак			<b>10,24</b>	<b>11,79</b>	<b>62,19</b>	<b>484,18</b>	
обед	Борщ	250	1,81	4,91	125,35	102,5	№82
	Каша гречневая	100	5,75	4,06	25,76	162,5	№302
	Тефтели	100	9,48	9,8	9,94	156,7	№278
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,4	
	Хлеб ржаной	48	3,36	0,48	21,7	107	№77
	Свежие фрукты	150	0,9	0,21	22,5	99	№338



Итого за обед			23,54	25,38	192,95	520,7	
Итого за день			33,78	37,17	255,14	1004,88	
6 день							
завтрак	Капуста тушенная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	321
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	106	
	Масло сливочное	15		12,3	0,15	113	
Итого за завтрак			6,88	18,83	6,35	356,31	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	№102
	Макароны отварные	150	13,16	14	86	504	№309
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,4	
	Хлеб ржаной	48	3,36	0,48	21,7	107	№77
Итого за обед			47,33	44,05	138,19	1030,35	
Итого за день			54,21	62,88	144,54	1386,66	
7 день							
завтрак	Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	№390
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№382
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	106	
	Сыр	10	2,32	2,95		36,4	
	Масло сливочное	15		12,3	0,15	113	
Итого за завтрак			12,76	23,28	65,9	522,84	
обед	Суп гречневый	250	2,68	2,8	17,14	104,5	№101
	Рис отварной	100	5,8	9,74	50	298,47	№302
	Котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115	№255
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	
	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	№868
	Хлеб ржаной	48	3,36	0,48	21,7	107	№77
обед			24,87	21,57	125,52	780,17	
Итого за день			37,63	44,85	191,42	1303,01	
8 день							
завтрак	Каша молочная геркулесовая	210	4,52	4,07	35,46	158,64	№392
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,7	118,69	№379
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	106	
	Масло сливочное	15		12,3	0,15	113	
Итого за завтрак			10,31	20,72	75,87	496,33	
обед	Суп с фрикадельками	200/25	7,29	5,7	16,99	148,5	№104
	Овощное рагу	150	3,1	5,1	26,2	150	№77
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	№209



обед	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,4	
	Хлеб ржаной	48	3,36	0,48	21,7	107	№77
Итого за обед			25,11	22,4	76,87	598,1	
Итого за день			35,42	43,12	152,74	1094,43	
9 день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,82	8,71	30,66	220,35	№93
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	106	
	Масло сливочное	15		12,3	0,15	113	
	Сыр	10	2,32	2,95		36,4	
Итого за завтрак			10,34	25,12	65,37	503,75	
обед	Щи	250	1,75	4,9	8,49	84,75	№88
	Пюре гороховое	180	34,23	5,52	69,58	464,87	№427
	Котлета	75	12,44	9,24	12,56	183	№268
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	№45
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	№85
	Хлеб ржаной	48	3,36	0,48	21,7	107	№77
Итого за обед			53,63	23,39	137,72	983,16	
Итого за день			63,97	48,51	203,09	1486,91	
10 день							
завтрак	Омлет	106/10	14,27	22,16	2,65	267,93	№215
	Зеленый горошек	60	1,78	3,1	3,74	50,16	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	106	
	Масло сливочное	15		12,3	0,15	113	
Итого за завтрак			19,25	38,72	41,1	565,09	
обед	Суп рисовый	250	1,98	2,74	17	103,25	№101
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	№694
	Печень в сметанном соусе	100	11,43	15,75	2,51	197	№261
	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,4	
	Хлеб ржаной	48	3,36	0,48	21,7	107	№77
	Свежие фрукты	150	0,9	0,21	22,5	99	№338
Итого за обед			26,99	30,5	95,84	773,1	
Итого за день			46,24	69,22	136,94	1338,19	
Итого за 10 дней			462,981	492,57	1765,11	12542,15	

Составил: завхоз

 М.А.Акимова