

Согласовано:

Директор МОУ «Якуповская ООШ»

_____ Ф.Г.Баймухаметова

Меню на неделю (09.11.2020 – 13.11.2020)

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Стоимость
Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92	4,94
Булочка	80	3,5	7,00	40,90	236,30	14,97
Итого		7,27	10,93	66,85	390,22	19,91

Обед:

Наименование блюда	Выход, гр	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Стоимость
Творож. Зап.со сгущ. мол	200/20	41,24	30,52	48	414,21	34,69
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	4,94
Хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
Итого		45,04	32,82	85	603,21	41,23

Вторник

Завтрак:	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Стоимость
Каша манная	200/5	6,11	10,72	42,36	291,00	20,26
Хлеб	30	2,4	0,30	14,60	73,00	1,6
Чай	200	0,2	0,00	14,00	28,00	1,18
Итого		6,31	10,72	56,36	319,00	23,04

Обед:

Наименование блюда	Выход, гр	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Стоимость
Жаркое по домаш. с гов	200/50	34,42	9,34	27,44	331,26	49,64
Фрукт (банан)	185					18,48
Чай	200	0,2	0	14	28	1,18
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
Итого		37,02	9,64	56,04	432,26	70,9

Среда

Завтрак:	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Стоимость
Компот из кураги витаминный	200	0,04	0	24,76	94,2	4,88
Каша гречневая молочная	200/5	8,81	8,2	31,4	232	14,79
Хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
Итого		8,85	8,2	56,16	326,2	21,27

Обед:

Наименование блюда	Выход, гр	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Стоимость
Тефтели из рыб.с соус.	100/25	9,75	5,44	35,42	142,5	40,3
Рис отварной с овощами	180	4,05	6,588	30,546	226,26	8,99
Салат из св.помид. и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	7,52
Компот из кураги вит-ный	200	0,04	0	24,76	94,2	4,88
Хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		17,22	18,478	109,056	610,16	63,29

Четверг

Завтрак:	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Стоимость
Каша овсяная молочная	200/5	7,82	12,83	44,25	325	17,46
Хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
Кисель	200	1,4	0	29	122	1,49
Итого		9,22	12,83	73,25	447	20,55

Обед:

Наименование блюда	Выход, гр	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Стоимость
Каша гречневая	200/5	9,94	7,48	47,78	307,26	6,36
Котлета куриная с соусом	100	16,5	4,3	0,4	107	22,79
Кисель	200	1,4	0	29	122	1,49
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,34
Хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
		21,12	8,31	49,06	358,88	38,58

Пятница

Завтрак:	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Стоимость
Каша молочная рисовая	200/5	4,9	6,8	29,3	226,8	19,13
Хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	0	14	28	2,12
Итого		5,1	6,8	43,3	254,8	22,85

Обед:

Наименование блюда	Выход, гр	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Стоимость
Суп вермешелевый с птицей	250/	3,1	3,1	28,6	156,3	15,39
Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	14	28	2,12
Салат из свежей капусты	100	0,84	4,62	4,84	70,01	1,84
Хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
Итого		6,54	8,02	62,04	327,31	20,95