

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ "Поянсолинская НОШ"

С.И. Сидор
 08.12.2020г.

МЕНЮ

группа Обед БПЛ (1 - 4 классы)
 Наименование блюд

Выход К/кал Белки Жиры Углеводы Цена блюда

09.12.2020						
Обед						
Суп карт с крупой	250	113,00	2,50	3,00	18,30	9,96
Котлета мясная	80	208,80	12,80	12,00	12,80	44,00
Макароны отварные с подливом	200,00	396,00	7,70	17,00	50,30	8,87
Чай с сахаром	200,00	58,00	0,20	0,00	0,00	1,37
Хлеб ржаной	53	64,00	1,40	0,20	15,00	2,21
ИТОГО		839,80	24,60	32,20	96,40	66,41
Полдник						
Творожная запеканка с повидлом	150/15	366,00	25,70	18,30	23,30	45,16
Кофейный напиток	200	152,00	2,50	3,60	28,70	6,33
ИТОГО:		2197,60	77,40	86,30	244,80	117,90

10.12.2020г.						
Д/г капуста тушеная	50	37,60	1,00	1,17	4,28	1,88
Суп карт с бобовыми	250	167,00	6,20	5,60	22,30	19,24
Рис отварной с соусом	200/50	374,00	6,30	13,00	56,10	7,74
Рыба отварная	80	125,60	13,90	6,00	3,50	12,32
Кисель	200,00	124,00	0,60	0,20	31,40	2,03
Хлеб пшеничный	75	70,00	2,30	0,20	15,70	3,71
Итого		772,60	16,40	20,17	129,78	46,92
Полдник						
Манные биточки	100/15	222,00	4,80	8,20	30,40	14,81
Какао с молоком	200	190,00	4,90	5,00	32,50	9,24
ИТОГО		2082,80	56,40	59,54	325,96	70,97

11.12.2020г.						
д/г свекла тушеная	50	106,00	1,30	7,40	8,50	1,22
Рассольник "Ленинградский"	250	135,00	3,00	4,50	20,10	12,45
Пюре картофельное с маслом	200/10	218,00	4,20	9,00	29,20	10,51
Куры отварные	80	109,00	14,33	5,55	0,38	13,52
Кофе на молоке	200	58,00	0,20	0,00	0,00	7,48
Хлеб пшеничный	75	70,00	2,30	0,20	15,70	3,71
Вафли	50	250,00	25,00	13,00	17,00	8,00
Итого		946,00	50,33	39,65	90,88	56,89
Полдник						
Каша манная молочная	200	204,40	6,00	1,60	40,40	15,84
Кофе с молоком	200	152,00	2,50	3,60	28,70	6,33
Хлеб пшеничный	60	7,00	2,30	0,20	15,70	2,96
Фрукты	150	47,00	0,40	0,40	9,80	20,25
ИТОГО:		1356,40	61,53	45,45	185,48	102,27

14.12.2020г.						
Д/г морковь тушеная	50	55,50	0,75	3,90	4,25	1,74
Рассольник "Ленинградский"	250	135,00	3,00	4,50	20,10	12,45
Макароны отварные с подливом	200/15	396,00	7,70	17,00	50,30	8,43
Куры отварные	80	109,00	14,33	5,55	0,38	13,52
Компот из с/фр	200	124,00	0,60	0,00	0,00	1,57
Хлеб ржаной	53	64,00	1,40	0,20	15,00	2,21
Сок фруктовый	200	135,00	3,00	4,50	20,10	6,18
Итого		1018,50	30,78	35,65	110,13	46,10
Полдник						
Каша манная молочная	200	222,00	4,80	8,20	30,40	12,00
Кофейный напиток	200	152,00	2,50	3,60	28,70	7,48
Хлеб пшеничный с сыром	60/15	123,00	4,70	7,90	7,30	8,74
ИТОГО:		2534,00	73,56	91,00	286,66	74,32

15.12.2020г.						
Д/г капуста тушеная	50	37,60	1,00	1,17	4,28	2,94
Суп карт с бобовыми	250	167,00	6,20	5,60	22,30	19,24
Жаркое по-домашнему	200	312,50	22,00	12,30	27,00	45,36
Кисель	200	118,00	0,00	0,00	30,60	2,03
Хлеб ржаной	70	64,00	1,40	0,20	15,00	2,92
Вафли	50	250,00	25,00	13,00	17,00	8,00
Итого		949,10	55,60	32,27	116,18	80,49
Полдник						
Запеканка из творога с повидл	150/15	366,00	25,70	18,30	23,30	39,37
Компот из кураги	200	124,00	0,60	0,00	31,40	3,76
Фрукты	150	47,00	0,40	0,40	9,80	20,25
итого:		1486,10	82,30	50,97	180,68	143,87

16.12.2020г.						
Д/г свекла тушеная	50	53,00	0,65	3,70	4,25	1,31
Суп рыбный с макаронными изделиями	250	120,00	2,90	2,50	21,00	7,32
Пюре картофельное	200	218,00	4,20	9,00	29,20	10,51
Рыба отварная	80	125,60	13,90	6,00	3,50	9,32
Компот с изюмом	200	124,00	0,60	0,00	31,40	4,81
Хлеб ржаной	70	64,00	1,40	0,20	15,00	2,92
Итого		704,60	23,65	21,40	104,35	36,19
Полдник						
Ватрушка с творогом	100/15	115,00	1,10	9,00	6,80	20,34
Сок фруктовый	200	135,00	3,00	4,50	20,10	6,18
Фрукты	100	47,00	0,40	0,40	9,80	12,69
ИТОГО:		1706,20	51,80	56,70	245,40	75,40

17.12.2020г.						
Д/г капуста тушеная	50	37,60	1,00	1,17	4,28	2,94
Суп картофельный с крупой	250	113,00	2,50	3,00	18,30	11,58
Макароны отварные с подливом	200/15	326,00	6,40	12,20	45,60	9,14
Куры отварные	80	109,00	4,33	5,55	0,38	13,82
Кисель	200	124,00	0,60	0,20	31,40	2,03
Хлеб пшеничный	75	64,00	1,40	0,20	15,00	3,71
Итого		773,60	16,23	22,32	114,96	43,22
Полдник						
Каша манная молочная	200	222,00	4,80	8,20	30,40	10,90

Чай с молоком	200	190,00	4,90	5,00	32,50	7,48
Хлеб пшеничный с сыром	60/15	123,00	4,70	7,90	7,30	8,74
Сок фруктовый	200	135,00	3,00	4,50	20,10	5,28
Фрукты	200	47,00	0,40	0,40	9,80	27,00
Итого		717,00	17,80	26,00	100,10	178,02
18.12.2020г.						
Д/г свекла тушеная	50	53,00	0,65	3,70	4,25	1,08
Щи из свежей капусты	250	8,80	2,00	4,30	10,00	17,81
Пшено отварное с подл	200/15	374,00	6,30	13,00	56,10	7,76
Биточки мясные	80	208,80	12,80	12,00	12,80	39,48
Компот из кураги	200	124,00	0,60	0,00	31,40	2,78
Хлеб ржаной	70	64,00	1,40	0,20	15,00	2,92
Итого		832,60	23,75	33,20	129,55	71,83
Полдник						
Запеканка из творога с повидл	150/15	366,00	25,70	18,30	23,30	38,73
Кофейный напиток	200	58,00	0,20	0,00	0,00	7,48
Фрукты	200	47,00	0,40	0,40	9,80	8,39
Сок фруктовый	200	135,00	3,00	4,50	20,10	6,18
Итого		606,00	29,30	23,20	53,20	132,61
21.12.2020г.						
Д/г морковь тушеная	50	55,50	0,75	3,90	4,25	1,83
Суп рыбный с макаронными изделиями	250	120,00	2,90	2,50	21,00	7,79
Пюре картофельное	200	218,00	4,20	9,00	29,20	8,92
Биточки рыбные	80	156,80	10,40	7,04	12,16	11,10
Кисель	200	124,00	0,60	0,00	0,00	2,97
Хлеб ржаной	70	439,00	7,00	15,50	68,00	2,92
Вафли	50	250,00	25,00	13,00	17,00	8,00
Итого		1363,30	50,85	50,94	151,61	43,53
Полдник						
Каша манная молочная	200	222,00	4,80	8,20	30,40	14,93
Какао с молоком	200	190,00	4,90	5,00	32,50	8,59
Хлеб пшеничный с сыром	60/15	123,00	4,70	7,90	7,30	8,35
Сок фруктовый	150	135,00	3,00	4,50	20,10	8,85
Итого		670,00	17,40	25,60	90,30	84,25
22.12.2020г.						
Борщ с капустой и карт	250	106,00	2,00	5,20	13,10	12,79
Рагу из овощей	200,00	319,00	5,10	21,20	29,00	9,25
Куры отварные	80	109,00	14,33	5,55	0,38	13,52
Кисель	200,00	118,00	0,00	0,00	30,60	2,30
Хлеб пшеничный	75	64,00	1,40	0,20	15,00	3,71
Итого		716,00	22,83	32,15	88,08	41,57
Полдник						
Запеканка из творога с повидл	150	366,00	25,70	18,30	23,30	42,20
Компот из кураги	200	124,00	0,60	0,00	0,00	3,62
Итого		490,00	26,30	18,30	23,30	87,39

Всего 1067 руб.

Заведующая по дошкольному и школьному питанию
Плотникова В. Н.

