
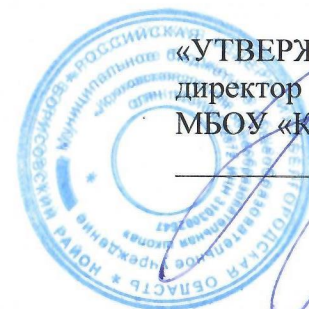


«СОГЛАСОВАНО»  
повар с обязанностями  
шеф-повара  
МБОУ «Крюковская СОШ»  
 /Е.С. Глухарева/



«УТВЕРЖДАЮ»  
директор  
МБОУ «Крюковская СОШ»  
/С.А. Колмыков/



***Перспективное меню на 10 дней  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Крюковская средняя общеобразовательная школа»  
Борисовского района Белгородской области***



<b>Всего за обед</b>								<b>20.276</b>	<b>20.378</b>	<b>106.24</b>	<b>357.241</b>	<b>1.695</b>	<b>82.9</b>	<b>4.5</b>	<b>65.91</b>	<b>5.34</b>
<b>Всего за день</b>								<b>50.256</b>	<b>36.478</b>	<b>187.68</b>	<b>1052.841</b>	<b>2.255</b>	<b>175.25</b>	<b>19.4</b>	<b>265.31</b>	<b>13.63</b>
<b>День 3-й среда</b>																
<b>Завтрак</b>																
1.																1.66
2.	273	Макароны с сыром	100	160гр	5.58	3.15	35.59	196.68	0.015	7	0.5	210.8	0.58			
3.	398	Чай с лимоном	200гр	200	0.072	0	15.26	58.58	0.1	0.9	0.6	12	0.35			
4.	3	Батон пектиновый	45гр	45гр	3.6	1.1	23.8	121.5	0.12	27.4	0	19.8	1.4			
5.		Мед	10гр	10гр	0.3	0	8.03	32.6	0.07	3	36	14	8			
6.		Яблоко	100гр	100гр	4.4		5.4	66.2	0.05	0.04	78	44	0.39			
7.																
<b>Всего за завтрак</b>								<b>0.39</b>	<b>0.225</b>	<b>220.43</b>	<b>17.1</b>	<b>0.475</b>	<b>185.54</b>	<b>118.1</b>	<b>776.1</b>	<b>13.38</b>
<b>Обед</b>																
1	31	Икра свекольная	60	60	1.84	8.7	10.8	127	0.03	21.75	0.03	0	20.15			
2	133	Щи с мясом и сметаной	200/10гр	250/10гр	6.1	24.6	26.4	361	0.05	32.25	12.25	46.5	2.5			
3	322	Биточки рыбные	75	80	94.1	42.2	55.5	960	0.06	45	5.5	41.3	1.5			
4	218	Картофель отварной	100	150гр	3	3.465	25.05	123	0.135	25.5	13.2	58.35	0.9			
5	644	Консервированный сок	200гр	200гр	0	0	23	92	0.3	0	20	0	0			
6		Хлеб ржано-пшеничный	65гр	65гр	4.2	0.6	26.4	126	0.12	27.4	0	19.8	1.4			
<b>Всего за обед:</b>								<b>107.4</b>	<b>70.865</b>	<b>95.08</b>	<b>1662</b>	<b>0.695</b>	<b>130.15</b>	<b>50.95</b>	<b>165.95</b>	<b>6.3</b>
<b>Всего за день</b>								<b>107.79</b>	<b>71.09</b>	<b>305.81</b>	<b>1679.1</b>	<b>1.13</b>	<b>315.69</b>	<b>169.05</b>	<b>942.05</b>	<b>19.68</b>
<b>День 4-й четверг</b>																
<b>Завтрак</b>																
1.	326	Запеканка из творога	100	160гр	25.78	16.4	28.09	360.64	0.105	39.75	5.55	192.45	1.86			
2.		Молоко сгущенное	30гр	30гр	2.16	2.55	16.8	96	0	8	3.5	23	1			
3.		Мед	10гр	10гр	0.3	0	8.03	32.6	0	3	36	14	8			
4.		Чай с сахаром	200гр	200гр	0.2	0.05	15.02	61.22	116	184	0.04	210.8	28			
5.		Яблоко	100гр	100гр	0.39	0.225	17.1	78	0.05	11	15	19	0.8			
<b>Всего за завтрак:</b>								<b>28.83</b>	<b>19.225</b>	<b>85.04</b>	<b>628.46</b>	<b>116.155</b>	<b>245.75</b>	<b>60.09</b>	<b>459.25</b>	<b>39.66</b>
<b>Обед</b>																
1.	24	Кукуруза консервированная	40	60	1.32	1.44	6.72	34.8	4	463.65	67.86	516.15	161.07			
2.	136	Суп пшениный полевой	200	250гр	5	5.5	23.25	119.175	0.075	23.25	4.5	32	1			
3.	513	Каша перловая с маслом	150гр	150гр	4.7	7.8	37	228	0.315	84.15	0	12.6	2.85			
4.	443	Бефстроганов из свинины	80	80	18.1	33.2	5.77	395.76	0.06	18	0	19	2.3			
5.		Хлеб ржано-пшеничный	65гр	65гр	4.2	0.6	26.4	126	0.12	27.4	0	19.8	1.4			
	651	Компот из сух.фруктов	200гр	200гр	3.5	8.4	26.1	194	0.3	0	20	0	0.75			
5.																
<b>Всего за обед:</b>								<b>29.12</b>	<b>56.94</b>	<b>125.24</b>	<b>1097.735</b>	<b>4.87</b>	<b>616.45</b>	<b>92.36</b>	<b>599.55</b>	<b>169.37</b>
<b>Итого за день:</b>								<b>57.95</b>	<b>76.165</b>	<b>210.28</b>	<b>1726.195</b>	<b>121.025</b>	<b>862.2</b>	<b>152.45</b>	<b>1058.8</b>	<b>209.03</b>



<b>Всего за завтрак:</b>					<b>7.7</b>	<b>9.15</b>	<b>94.17</b>	<b>505.72</b>	<b>116.56</b>	<b>231.68</b>	<b>34.06</b>	<b>390.88</b>	<b>31.38</b>
<i>Обед</i>													
1	73	Квашенная капуста	60	60	1.08	0.06	2.64	11.4	0.3	8.95	10.03	39	0.44
2	188	Суп картофельный макаронный	200	250гр	3.4	8.8	27.7	201	0.125	33.75	15.72	39.75	1.25
3	513	Каша гречневая с маслом	100	150гр	8.9	9.55	42.62	292	0.315	84.15	0	12.6	2.85
4	416	Котлета мясная	70	80гр	12.62	15.3	42.1	34.51	0.07	16	0	12	0.87
5	732	Кисель плодово-ягодный	200гр	200гр	0.072	0	15.26	58.58	0	9	60	48	0.5
6		Хлеб ржано-пшеничный	60гр	60гр	4.2	0.6	26.4	126	0.12	27.4	0	19.8	1.4
6													
<b>Всего за обед:</b>					<b>31.07</b>	<b>28.8</b>	<b>126.35</b>	<b>724.415</b>	<b>0.66</b>	<b>179.25</b>	<b>86.02</b>	<b>171.15</b>	<b>7.31</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>38.77</b>	<b>37.95</b>	<b>220.52</b>	<b>1230.135</b>	<b>117.22</b>	<b>410.93</b>	<b>120.08</b>	<b>562.03</b>	<b>38.69</b>
<b>день 8-й среда</b>													
<i>Завтрак</i>													
1.	323	Ленивые вареники сметанной	120	19.05.1900	25.78	16.4	28.09	360.64	0.105	39.75	5.55	192.45	1.86
2.		Чай с сахаром	200гр	200гр	0.2	0.05	15.02	61.22	116	184	0.04	210.8	0.17
3.		Мед	10гр	10гр	0.3	0	8.03	32.6	0	3	36	14	8
4.			50гр	50гр	5.6	6.4	9.4	102	116	184	0.04	7.52	28
5		Фрукт	100гр	100гр	3	0.2	43.6	105.69	0.05	11	15	19	0.8
<b>Всего за завтрак:</b>					<b>14.64</b>	<b>22.47</b>	<b>127.44</b>	<b>662.15</b>	<b>140.03</b>	<b>421.75</b>	<b>56.63</b>	<b>443.77</b>	<b>38.83</b>
<i>Обед</i>													
1	110	Консервированная кукуруза	60	60	1.32	1.44	6.72	34.8	0.03	22	8.5	20	0.9
2	136	Суп гречневый и мясом	200	250гр	13.85	15	25.36	293.4	0.075	12	4.5	2.01	1.9
3	601	Рис отварной	100	150гр	3.7	4.8	36.5	203.5	1.5	43.5	2.25	43.5	2
4	625	Биточки по-селянски из говядины	60	75гр	12.62	15.3	42.1	34.51	0.24	17.25	5.7	6.52	7.57
5		Хлеб ржано-пшеничный	60гр	60гр	4.2	0.6	26.4	126	0.12	27.4	0	19.8	1.4
6		Компот тиз св.яблок	200гр	200гр	3.5	8.4	26.1	194	0	9	72	48	0.5
<b>Всего за обед:</b>					<b>52.95</b>	<b>33.95</b>	<b>164.85</b>	<b>886.21</b>	<b>2.01</b>	<b>146.55</b>	<b>88.45</b>	<b>157.62</b>	<b>13.77</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>67.59</b>	<b>56.42</b>	<b>292.29</b>	<b>1548.36</b>	<b>142.04</b>	<b>411.15</b>	<b>145.08</b>	<b>601.39</b>	<b>52.6</b>
<b>день 9-й четверг</b>													
<i>Завтрак</i>													
1.	182	Каша геркулесовая молочная	200	250гр	7.6	9.5	29.2	227	12	48.6	0	8.4	1
2		Бутерброд с сыром	45/20гр	45/20гр	6.68	8.45	19.39	180	0	10	0	17.1	0.7
3		Чай с сахаром	200гр	200гр	0.2	0.05	15.02	61.22	116	184	0.04	210.8	28
4		Яйцо варенное	60гр	60гр	13.5	11.7	1.92	173.85	0	3	36	14	8
5		Яблоко	100гр	100гр	0.39	0.255	17.1	78	0.03	19	13	16	2.2
<b>Всего за завтрак:</b>					<b>28.37</b>	<b>29.955</b>	<b>82.63</b>	<b>720.07</b>	<b>128.03</b>	<b>264.6</b>	<b>49.04</b>	<b>266.3</b>	<b>39.9</b>
<i>Обед</i>													
1		Венигрет овощной	60 гр	60 гр	61.49	1.4	3.92	5.51	0.003	0	7.25	0.02	6.75
2	162	Суп фасолевый с мясом	200	250гр	5.48	4.74	19.74	75.05	0.075	12	4.5	2.01	1.9

3	513	Каша пшеничная	100	160гр	8.4	10.8	41.25	160.365	0.315	84.15	0.2	12.6	2.85
4	493	Мясо ц/б тушенное в соусе	65	75гр	11.77	6.67	0.3	248	0.08	19	1.4	33	1.6
5		Хлеб ржано-пшеничный	40гр	40гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
6	628	Апельсиновый напиток	200гр	200гр	0	0	18	75	0.3	0.2	20	0.01	0.02
<b>Всего за обед</b>					<b>31.725</b>	<b>23.01</b>	<b>117.95</b>	<b>729.115</b>	<b>0.893</b>	<b>142.75</b>	<b>33.35</b>	<b>67.44</b>	<b>7.77</b>
<b>Всего за день</b>					<b>60.095</b>	<b>52.965</b>	<b>200.58</b>	<b>1449.185</b>	<b>128.923</b>	<b>407.35</b>	<b>82.39</b>	<b>333.74</b>	<b>53.35</b>
<b>День 10-й пятница</b>													
<i>Завтрак</i>													
1		Печень по строгоновски	50	50	5.6	6.4	9.4	116	116	184	0.04	0	28
2	182	Перловая каша	100	150	8.1	9.26	30.55	240.5	0.8	18	0	12	0.9
3		Батон пектиновый	45гр	45гр	4.5	14	48	224	0.2	0	0	0	0.42
4		Чай с сахаром с лимоном	200гр	200гр	0.8	0	80.3	142.1	0	3	36	14	8
5		Молоко пакетированное	200	200	7	6	9.4	124	0.04	90	1	210.8	1
6		Яблоко	100гр	100гр	0.5	0	10.8	46	0.05	11	15	19	0.8
<b>Всего за завтрак</b>					<b>21.8</b>	<b>17.67</b>	<b>179.05</b>	<b>493.97</b>	<b>117.05</b>	<b>216</b>	<b>51.04</b>	<b>45</b>	<b>38.12</b>
<i>Обед</i>													
1	73	Консервированные помидоры	60	60	1.12	3.8	2.5	40.5	0.3	8.95	10.03	39	0.44
2	133	Борщ со сметаной	250	260	9.5	7.25	10.75	124.1	0.05	32.25	12.25	46.5	2.5
3		Мясные палочки	60	75	15.143	12.218	6.008	194.566	0.06	45	5.5	41.3	1.5
4		Тушеная капуста	100	150гр	3.15	8.25	21.75	189	0.135	25.5	13.2	58.35	0.9
5		Хлеб ржано-пшеничный	60гр	60гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
6	644	Компот из Сухофруктов	200гр	200гр	0		14.8	75	0.3	0	20	0	0
<b>Всего за обед</b>					<b>19.38</b>	<b>20.19</b>	<b>74.48</b>	<b>841.8</b>	<b>0.965</b>	<b>139.1</b>	<b>60.98</b>	<b>204.95</b>	<b>6.74</b>
<b>Всего за день</b>					<b>19.88</b>	<b>20.19</b>	<b>253.53</b>	<b>1335.77</b>	<b>118.015</b>	<b>355.1</b>	<b>112.02</b>	<b>223.95</b>	<b>7.54</b>