



Утверждаю:

Директор МБОУ ОСОШ № 1

И.Ф. Бабкина

15 февраля 2021 г

2 неделя понедельник

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей</b>						
1	Котлета рыбная/рыба, тушеная в томате с овощами	80	14,8	5,4	15,5	165
2	Пюре картофельное/картофель отварной	150	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Салат из квашеной капусты/огурец соленый/помидор соленый	20,0	0,16	0,04	0,32	2,4
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
5	Пастила/мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4
6	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
	<b>Итого</b>	<b>460/465</b>	<b>23,62</b>	<b>14,05</b>	<b>84,29</b>	<b>557,9</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей</b>						
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	10,60	5,10	5,60	112,00
2	Картофель отварной/пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Салат из квашеной капусты/огурец соленый/помидор соленый	20,0	0,16	0,04	0,32	2,4
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого</b>	<b>510,0</b>	<b>16,36</b>	<b>9,61</b>	<b>60,26</b>	<b>401,1</b>
<b>Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей</b>						
1	Рассольник ленинградский	250,0	3,00	4,50	20,1	205,2
2	Бутерброд с маслом и сыром	5,0/10,0/30,0	6,04	10,16	9,39	158,14
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого:</b>	<b>535,0</b>	<b>11,6</b>	<b>15,4</b>	<b>60,7</b>	<b>504,5</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1505/1510</b>	<b>51,6</b>	<b>39,1</b>	<b>205,3</b>	<b>1463,5</b>



Утверждаю:  
 Директор МБОУ ОСОШ № 1  
 Г.Ф. Бабкина

16 февраля 2021 г

2 неделя вторник

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей</b>						
1	Сырники с морковью/Запеканка творожная с морковью	150	15,15	10,95	40,65	318
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	84	49,5
3	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
4	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
5	Фрукты а ассортименте (яблоки, мандарины, бананы)	100	0,3	0	8,6	40
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>17,73</b>	<b>12,59</b>	<b>153,97</b>	<b>499,5</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей</b>						
1	Колбаса вареная	60,0	7,88	13,35	0,9	153,75
2	Макаронны отварные	200,0	7,536	5,959	48,031	276,11
3	Салат из свеклы	50,0	0,65	3,7	4,25	53,0
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Печенье/пряник	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого</b>	<b>590/600</b>	<b>21,966</b>	<b>27,979</b>	<b>120,621</b>	<b>729,45</b>
<b>Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей</b>						
1	Суп картофельный с пшеничной крупой/ячневой/перловой/пшено/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50
2	Бутерброд с маслом сливочным	40,0	1,76	14,4	10,88	184
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0
	<b>Итого:</b>	<b>530,0</b>	<b>14,0</b>	<b>24,4</b>	<b>56,4</b>	<b>429,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1585/1595</b>	<b>53,7</b>	<b>65,0</b>	<b>331,0</b>	<b>1658,7</b>





Утверждаю:  
 Директор МБОУ ОСОШ №1  
 Л.Ф. Бабкина

17 февраля 2021 г

2 неделя среда

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей</b>						
1	Печень тушеная в соусе	50,0	12,85	7,25	2,25	127
2	Гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	150,0	3,75	6,15	38,55	228
3	Салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты/огурец соленый/помидор соленый	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Булочка школьная	30,0	2,4	2,8	16,5	101,1
5	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>24,14</b>	<b>20,6</b>	<b>102,72</b>	<b>694,9</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей</b>						
1	Печень тушеная в соусе	50,0	12,85	7,25	2,25	127
2	Гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	150,0	3,75	6,15	38,55	228
3	Салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты/огурец соленый/помидор соленый	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Булочка школьная	30,0	2,4	2,8	16,5	101,1
5	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	<b>Итого:</b>	<b>500,0</b>	<b>24,1</b>	<b>20,6</b>	<b>102,7</b>	<b>694,9</b>
<b>Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей</b>						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00
2	Печенье	50,0	3,30	4,25	36,20	195,50
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	<b>Итого:</b>	<b>540,0</b>	<b>7,9</b>	<b>10,2</b>	<b>101,3</b>	<b>526,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1540,0</b>	<b>56,1</b>	<b>51,4</b>	<b>306,7</b>	<b>1916,5</b>



Утверждаю:  
 Директор МБОУ ОСОШ № 1  
 Д.Ф. Бабкина

18 февраля 2021 г

2 неделя четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей</b>					
1 Тефтели	80	11,04	13,12	10,48	205,6
2 Макароны отварные	150	3,83	3,35	17,1	122,25
3 Помидор соленый/огурец соленый/салат из квашеной капусты/салат из белокочанной	20,0	0,16	0,04	0,32	2,4
4 Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
5 Пастила/мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4
6 Компот из сухофруктов/свежих фруктов	180,0	0,18	0,00	32,22	127,80
<b>Итого</b>	<b>460/465</b>	<b>16,46</b>	<b>16,87</b>	<b>76,24</b>	<b>532,1</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей</b>					
1 Тефтели	80,0	7,68	6,8	9,82	105,1
2 Макароны отварные	150,0	5,9	5,15	26,31	188,10
3 Помидор соленый/огурец соленый/салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
4 Хлеб пшеничный	40,0	1,9	0,15	10,35	58,5
5 Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
<b>Итого</b>	<b>500,0</b>	<b>15,92</b>	<b>12,16</b>	<b>82,76</b>	<b>497,3</b>
<b>Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей</b>					
1 Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5
2 Пирожок с повидлом/оладьи с повидлом	135/15/75	10,95	10,50	68,70	420,00
3 Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4 Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
<b>Итого:</b>	<b>640/565</b>	<b>20,4</b>	<b>18,6</b>	<b>112,6</b>	<b>755,7</b>
<b>Итого день:</b>	<b>1600/1530</b>	<b>52,8</b>	<b>47,6</b>	<b>271,6</b>	<b>1785,1</b>





Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ №1  
 Д.Ф. Бабкина

**МЕНЮ**

19 февраля 2021 г

2 неделя пятница

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей</b>						
1	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	200	6,8	9,2	48,2	300,6
2	Масло порциями	10	0,08	7,82	0,06	73,3
3	Сыр порционный	15	3,8	4,8	0	60
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
5	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
6	Фрукты а ассортименте (яблоки, мандарины, бананы)	100	0,3	0	8,6	40
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>12,18</b>	<b>22,18</b>	<b>77,58</b>	<b>565,9</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей</b>						
1	Птица тушеная	100,0	13,8	13,50	4,3	80,0
2	Картофель отварной/пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Огурец соленый/салат из белокочанной капусты/салат из квашеной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,9	0,15	10,35	58,5
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	<b>Итого</b>	<b>520,0</b>	<b>18,94</b>	<b>17,46</b>	<b>52,23</b>	<b>343,6</b>
<b>Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей</b>						
1	Суп картофельный с пшеном/ крупой пшеничной/ячневой/ перловой/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50
2	Печенье/пряник	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39
3	Масло сливочное	10,0	0,08	7,82	0,06	73,3
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого:</b>	<b>540/550</b>	<b>15,6</b>	<b>22,1</b>	<b>81,8</b>	<b>424,4</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1585/1595</b>	<b>46,7</b>	<b>61,7</b>	<b>211,6</b>	<b>1333,9</b>