Утвержано Директор МАОУ СОЦЬ № 72 "ДО " Дубек Дигория "ДО " Дубек Дигория

Примерное меню МБОУ СОШ № 72 для обучающихся 5-11 х классов с

	Название блюда	1.7		1/	V 1.3	3
	Понедельник, 1 неделя	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценн
	Завтрак					эм. цен
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая					
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	250	8,88	7,25	33,25	234,1
Пром.	Хлеб пшеничный	200	3,90	2,90	11,20	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	86,00
Пром.	Масло сливочное	20	1,30	0,20	7,90	70,80
Пром.	Фрукт (банан)	10	0,06	8,25	0,09	39,10
	Итого за завтрак	200	1,50	0,50	21,00	75,00
	Обед	710	17,95	19,39	87,81	97,00
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов			-27,02	07,01	602,03
54-8c-2020	Суп гороховый	100	1,00	5,17	3,00	
54-11г-2020	Картофельное пюре	250	5,30	5,03		62,67
54-6м-2020	Биточек из говядины	180	3,84	6,24	19,90	146,00
463 2013 г.	Томотиче	90	16,44	15,72	23,76	167,28
54-1хн-2020	Томатный с овощами	50	0,60	2,06	14,88	265,56
тром.	Компот из сухофруктов	200	0,50	2,06	3,73	35,80
гром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0.25	19,80	81,00
тром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,25	14,75	70,30
*	Итого за Обед	930	31,93	0,30	11,85	58,65
	Итого за день	1640		34,76	111,67	887,26
		1040	49,87	54,15	199,48	1489,28
	Вторник, 1 неделя		55%	59%	52%	55%
4.11. 202	Завтрак					
4-11г-2020	Картофельное пюре	300				
4-5м-2020	Котлета из курицы	200	4,27	6,93	26,40	185,87
4-2гн-2020	Чай с сахаром	70	13,44	2,99	9,43	117,97
ром.	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,20	0,00	6,40	26,80
ром.	Хлеб пшеничный	45	2,93	0,45	17,78	87,98
ром.	Масло сливочное	25	1,70	0,30	9,90	48,90
	Итого за завтрак	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Обед	550	22,59	18,92	69,99	542,52
1-23-2020	Огурец в нарезке				03,77	342,32
-18c-2020 ·	Свекольник со сметаной	100	0,83	0,17	2,50	14,17
-6г-2020	Рис отварной	250	2,25	5,35	13,33	110,38
-14p-2020	Котлета рыбная любительская	180	4,32	5,76	43,68	
-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	100	14,22	4,56	6,78	244,20
-2хн-2020	Компот из кураги	30	0,87	4,95	1,98	124,78
OM.	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,10	15,70	55,83
OM.		60	4,60	0,50		66,90
	Хлеб ржано-пшеничный Итого за Обед	30	1,95	0,30	29,50	140,60
		950	30,05	21,68	11,85	58,65
	Итого за день	1500	52,64	40,60	125,31	815,50
	Cherry 1 warrant		58%	44%	195,30	1358,01
	Среда, 1 неделя Завтрак	1		77/0	51%	50%
20-2020						
	Омлет с зеленым горошком	200	13,07	14,27	(10	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	6,40	204,67
	Хлеб пшеничный	30	2,31		11,20	86,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,29	14,37	70,80
	Масло сливочное	10	0,06	0,20	7,90	39,10
	Фрукт (яблоко)	200	0,78	8,25	0,09	75,00
- 1	Итого за завтрак	660		0,78	19,57	88,78
	Обед	000	21,42	26,69	59,53	564,35
113-2020	Салат из моркови и яблок	100	1.00			
11c-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)		1,00	10,17	7,17	123,67
IT-2020	Макароны отварные	250	2,18	6,75	13,50	119,38
	Бефстроганов из отварной говялины	180	6,48	5,88	39,36	236,16
м-2020 ј	Напиток из шиповника	100	15,00	15,50	2,38	209,38
м-2020 I 3хн-2020 I	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,20	15,20	65,30
м-2020 I 3хн-2020 I м. Э	слео пшеничный	1 70 1	2,31	0.20		
M-2020 I 3xH-2020 I M. 2		30		0,29	14.37	70.80
М-2020 I 3хн-2020 I М. У	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	14,37	70,80
M-2020 II 3xH-2020 II M. 2 M. 2	Хлеб ржано-пшеничный Итого за Обед	30 890			11,85	58,65
M-2020 II 3xH-2020 II M. 2 M. 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30		

54-6r-2020	Завтрак		T			
	Рис отварной	180				
54-3p-2020	Котлета рыбная (минтай)		4,44	5,76	43,80	244,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	100	14,60	2,60	8,60	114,2
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Масло сливочное	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	 Итого за завтрак 	10	0,06	8,25	0,09	
-	Обед	550	23,56	17,20	85,11	75,00
54-33-2020	Помидор в нарезке			,,_5	03,11	589,6
54-1c-2020	Ши из свежей капусты со сметаной	100	1,17	0,17	3,83	-
54-11r-2020	Картофельное пюре	250	2,03	6,15		21,33
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	200	4,27	6,93	6,60	90,10
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	120	16,92	6,84	26,40	185,8
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,84	5,28	151,68
Пром.	Улеб рукомо жим	30	2,31	0,29	19,80	81,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90		14,37	70,80
	Итого за Обед	960	31,09	0,60	23,70	117,30
	Итого за день	1510	54,65	20,98	99,99	718,08
	D.	1310		38,18	185,10	1307,73
	Пятница, 1 неделя		61%	41%	48%	48%
54.2 2022	Завтрак		 			
54-3r-2020	Макароны отварные с сыром		1			
54-60-2020	Яйцо вареное	250	13,17	11,33	47,83	346,17
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	40	4,80	4,00	0,30	56,60
Іром.	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Іром.	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	
Тром.	Масло сливочное	30	2,31	0.29	14,37	58,65
	Итого за завтрак	5	0,03	4,12	0,05	70,80
	Обед	555	22,56	20,14		37,50
4-23-2020	Огурец в нарезке			20,14	81,51	599,72
4-7c-2020	Суп картофан и с	100	0,83	0,17	0.50	9
4-6r-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15		2,50	14,17
4-18м-2020	Рис отварной	180	4,44	2,70	22,65	127,50
4-18м-2020 4-1хн-2020	Печень говяжья по-строгановски	100		5,76	43,80	244,20
	Компот из сухофруктов	200	16,75	15,75	6,63	236,50
ром.	Хлеб пшеничный	30	0,50	- Dancolle	19,80	81,00
ром.	Хлеб ржано-пшеничный		2,31	0,29	14,37	70,80
	Итого за Обед	60	3,90	0,60	23,70	117,30
	Итого за день	920	31,88	25,26	133,45	891,47
		1475	54,44	45,41	214,95	1491,18
AND HEALT	Суббота, 1 неделя		60%	49%	56%	55%
	Завтрак					3376
I-1т-2020	Запеканка из творога					
ром.	Сгущеное молоко	150	29,70	10,70	21,70	301.20
-2гн-2020	Чай с сахаром	50	3,95	4,35	27,20	
OOM.	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,00	6,40	160,50
ООМ	Фрукт (яблоко)	30	2,31	0,29		26,80
	Фрукт (яолоко) Итого за завтрак	200	0,83	0,83	14,37	70,80
- 17° - 17°	Обед	630	36,99	16,17	19,67	88,83
-73-2020			,,,,	10,17	89,34	648,13
-3c-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2,67	10,17	10.55	
-11r-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,40		10,33	142,83
	Картофельное пюре	180	3,84	6,43	16,53	133,33
-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,16	6,24	23,76	167,28
4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	30		3,84	12,00	151,80
32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,87	4,95	1,98	55,83
0м.	Хлеб пшеничный		0,20	0,10	9,90	41,60
ом.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	Итого за Обед	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	Итого за/день	940	33,69	32,52	115,85	891,92
		1570	70,68	48,69	205,19	1540,05
	Понедельник, 2 неделя	-	79%	53%	54%	57%
Market State Control	Завтрак					31 /0
бк-2020	Каша вязкая молочная пшённая					
23гн-2020	Кофейций иодууганая пшенная	250	10,38	12,75	47,00	242.52
M.	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90		343,63
M.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	11,20	86,00
M. M.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30		14,37	70,80
M. M	Сыр	15	3,30	0,20	7,90	39,10
	Фрукт (яблоко)	200	0,83	3,95		48,90
	Итого за завтрак	715		0,83	19,67	88,83
	Обед	/15	22,02	20,92	100,14	677,26
3-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100				
7c-2020 ·	Суп из овощей	100	0,83	0,17	2,50	14,17
		250	1,78		A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	17.1/

OM.	Arore no Of			0,00	11.0.3	3X 65
	Хлеб ржано-пшеничный Итого за Обед	30	1,95	0,40	11,85	51,20 58,65
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,10	15,70 10,00	66,90
2хн-2020 ом.	Компот из кураги	200	1,00	7,56 0,10	43,08	280,44
4r-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,88 9,84	16,38	4,00	232,00
2м-2020	Гуляш из говядины	250 100	2,13	5,33	12,10	112,80
-2c-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	1,00	5,17	3,00	62,67
-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100				500,02
	Обед	550	22,99	18,82	74,29	560,02
	Итого за завтрак	10	0,06	8,25	0,09	75,00
OOM.	Масло сливочное	45	3,40	0,40	22,10	105,50
юм.	Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	9,88	26,80 48,88
ООМ.	чаи с сахаром Хлеб ржано-пшеничный	200	0,20	0,00	6,40	117,97
-3м-2020 -2гн-2020	Котлета из курицы Чай с сахаром	70	13,44	2,99	26,40 9,43	185,87
-111-2020 -5м-2020	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26.40	105
-11r-2020	Завтрак					
	Четверг 2 неделя		-/2 /0	59%	56%	57%
		1020	46,48 52%	54,63	215,88	1540,91
	Итого за день	1620	30,79	39,18	111,27	920,05
	Итого за Обед	30 920	1,95	0,30	11,85	58,65
ром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20
ром,	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,10	9,90	41,60
1-32хн-2020	Компот из свежих яблок	50	0,60	2,06	3,73	35,80
63 2013 г.	Томатный с овощами	80	14,61	13,97	13,23	236,16 236,05
4-7м-2020	Макароны отварные Шницель из говядины	180	6,36	5,88	39,36	117,75
4-1r-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) Макароны отварные	250	2,40	6,30	10,33 12,88	142,83
4-10c-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2.67	10,17	10.22	5-Q5-Q44-100-00-1
4-83-2020	Обед	700	13,09	15,45	104,61	620,86
	- Subipak	700	15,69	0,83	19,67	88,83
Іром	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,20	7,90	39,10
Іром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,31	0,29	14,37	70,80
Гром. Гром	Хлеб пшеничный	30			19,80	81,00
54-1хн-2020 Гром	Компот из сухофруктов	200	0,50	14,13	42,88	341,13
***************************************	Каша вязкая молочная овеяная	250	10,75	14.13		
4-9к-2020	Завтрак					
A) and the second secon	Средя, 2 неделя		61%	39%	57%	52%
		1505		35,66	216,54	1406,98
	Итого за день	1305	54,95	15,45	129,28	782,33
	Итого за Обед	920	31,63	0,30	11,85	58,65
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,00	19,80	81,00
Пром.	Компот из сухофруктов	200	0,50	6,60	8,50	163,60
54-2p-2020 54-1xh-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,50	5,76	43,80	244,20
54-01-2020 54-2p-2020	Рис отварной	180	4,44	2,13	12,00	72,95
54-6r-2020	Рассольник Ленинградский с рисом	250	1,17	0,17	3,83	21,33
54-83-2020 54-15c-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,17	0.15	10000000	
54-83-2020	Обед	303	23,32	20,20	87,26	624,64
	Итого за завтрак	565	0,03	4,12	0,05	37,50
Пром.	Масло сливочное	45 5	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	9,88	48,88
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,30	0,10	7,10	30,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-60-2020	Яйцо вареное	250	13,17	11,33	47,83	346,1
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	-			
	Завтрак		+			
	Вторник, 2 неделя	-	58%	58%	53%	56%
		1655	52,53	53,55	204,61	1509,
	Итого за день	940	30,51	32,63	104,47	832,6
	Итого за Обед	30	1,95	0,30	11,85	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140.6
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,10	9,90	41,6
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	30	0,87	4,95	1,98	55,8
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуровы и	90	16,44	15,72	14,88	265,
	Тефтели из говядины с рисом	180	3,84	6,24	23,76	167,

	дэн онголи за Ооед		31,68	29,73	113,38	849,20
	Средние показатели за Обед		22,78	19,95	83,00	603,64
	Средние показатели за Завтрак		59%	64%	45%	53%
	ACID	1560	53,39	58,93	173,71	855,21 1443,78
	Итого за день	910	30,84	33,94	106,24	117,30
	Итого за Обед	60	3,90	0,60	23,70	70,80
ром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,29	14.37	26,80
ром,	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,00	6,40	210,83
1-2гн-2020	Чай с сахаром	90	15,75	10,35	14,18	167,28
4-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	180	3,84	6,24	23,76	119,38
4-11r-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) Картофельное пюре	250	2,18	6,30	13,50	142,83
4-11c-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,67	10,17	10.33	140.00
4-83-2020	The state of the s				07,47	588,57
	Обел	650	22,54	24,99	67,47	97,00
	Итого за завтрак	200	1,50	0,50	21,00	39,10
Іром.	Фрукт (банан)	20	1,30	0,20	7.90	70,80
Іром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	81,00
Тром.	Хлеб пшеничный	200	0,50	21,00	19,80	300,67
4-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	16,93	24,00	4.40	200
64-10-2020	Омлет натуральный					
	Завтрак				2770	54%
	Суббота, 2 неделя		61%	51%	54%	1473,86
	- An Actio	1440	55,15	46,56	208,40	847,90
	Итого за день	890	33,42	26,03	119,50	
	Итого за Обед	30	1,95	0,30	11.85	58,65
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,29	14.37	70,80
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,20	15,20	65,30
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	20	0,54	0,76	0,88	134,83 12,50
54-5coyc-2020	Соус молочный натуральный	80	15,36	3,41	10,77	236,16
54-23м-2020	Биточек из курицы	180	6,36	5,88	39,36	
54-1r-2020	Макароны отварные	250	5,30	5,03	19,90	146,00
54-8c-2020	Суп гороховый	100	1,00	10,17	7,17	123,67
54-113-2020	Салат из моркови и яблок			7,55	00,50	625,96
	Обед	550	21,73	20,53	88,90	39,10
	Итого за завтрак	20	1,30	0.20	7,90	70,30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	7
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,10	7,10	30.00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	50	0,60	2,06	3,73	35,80
463 2013 г.	- Томатный с овощами	70	12,79	12,21	11,57	206,5
54-5м-2020	Котлета из говядины	180	4,44	5,76	43,80	244,2

*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559400

Владелец Тетерин Альберт Евгеньевич Действителен С 30.11.2023 по 29.11.2024