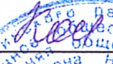


Утверждаю:

Директор  И.А.Колчина



« 28 » 20 26 г.

Приказ № 189

Примерное десятидневное МКОУ Варламовской СОШ

для детей (от 7 до 11 лет)

осенне- зимний период

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	850	36,1	25,8	101,8	784,3
	Итого за день	1370	49,1	37,9	186,9	1285,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	520	25,1	22,7	58,3	537,9
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	800	33,5	23,2	99,2	738,7
	Итого за день	1320	58,6	45,9	157,5	1276,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	520	17,1	11,8	89,9	534,7

	Обед					
54-10э	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	900	34	34,9	92,1	819,4
	Итого за день	1420	51,1	46,7	182	1354,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	530	25,7	25,5	82,3	660,9
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24,4	16,9	9,4	287,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	900	40,6	29,7	106,6	857,6
	Итого за день	1430	66,3	55,2	188,9	1518,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	20,8	25,4	72,7	602
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	795	37,6	32,5	83,7	777,9
	Итого за день	1295	58,4	57,9	156,4	1379,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	620	23,3	25,2	74,2	617,9
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
Пром.	Сок яблочно-виноградный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	830	34,7	34,9	114,5	911,6
	Итого за день	1450	58	60,1	188,7	1529,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6,5	26,2
	Итого за Завтрак	510	17	11,8	83,4	508,6
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	140	4	9,4	3,9	116,7
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Обед	800	26,7	28,7	97,7	755,1
	Итого за день	1310	43,7	40,5	181,1	1263,7