

**ПЛАНИРУЕМОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ 1 - 4 КЛАССЫ С 14 ПО 19 СЕНТЯБРЯ 2020 г.
В МОУ СОШ № 5**

№ рецеп-тур	наименование блюда	выход, гр	цена, руб	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал
14 СЕНТЯБРЯ							
102	Суп картофельный с горохом	200	12,99	4,0	4,3	19,1	131,0
268	Биточек мясной	50	13,56	7,60	9,20	0,70	111,4
304	Рис отварной	150	5,82	3,75	6,15	41,40	235,65
376	Чай с сахаром	215	0,93	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	35	1,23	2,47	0,31	15,67	75,48
	Печенье "Супер Контик"	100	39,00				
			73,53	17,9	20,0	91,9	613,5
15 СЕНТЯБРЯ							
88	Щи со сметаной	200/10	14,83	1,5	3,9	12,2	89,8
236	Сосиски рыбные	100	22,63	14,2	13,3	7,6	173,5
312	Пюре картофельное	150	5,91	3,2	5,1	18,6	132,6
342	Компот из яблок	200	5,20	0,2	0,0	29,0	116,6
5	Хлеб столовый	35	1,23	2,5	0,3	15,7	75,5
	Груша	258	23,73				
			73,53	21,60	22,60	83,10	588,0
16 СЕНТЯБРЯ							
82	Борщ со сметаной	200/10	14,63	1,5	3,9	12,2	89,8
221	Запеканка творожн.со сгущ.мол.	150/30	29,64	27,2	19,1	23,2	367,1
376	Чай с сахаром	215	0,93	0,1	0,0	15,0	60,0
5	Хлеб столовый	35	1,23	2,5	0,3	15,7	75,5
	Яблоко	285	27,10				
			73,53	31,30	23,30	66,10	592,38
17 СЕНТЯБРЯ							
237	Суп Крестьянский	200	14,57	11,1	3,5	5,9	135,0
304	Гуляш	50/75	28,53	3,8	6,2	41,4	235,7
302	Греча рассыпчатая	150	6,65	7,5	6,3	40,7	249,6
1042	Напиток клюквенный	200	7,75	0,1	0,1	22,7	92,7
5	Хлеб столовый	35	1,23	2,47	0,31	15,67	75,48
	Сок в пачке	200	9,60				
	Помидор	66	5,20				
			73,53	18,10	31,90	49,60	557,60
18 СЕНТЯБРЯ							
102	Суп с мясными фрикадельками	200	13,92	4,0	4,3	19,1	131,0
243	Колбаса	50	15,86	8,7	22,8	1,8	247,2
309	Макаронны отварные	150	3,96	5,4	4,8	28,7	179,4
344	Компот из слив	200	3,91	0,3	0,0	26,8	115,6
5	Хлеб столовый	35	1,23	2,47	0,31	15,67	75,48

	Мандарин	256	34,65				
			73,53	20,87	32,21	92,07	748,68
19 СЕНТЯБРЯ							
106	Суп овощной со сметаной	200/10	16,41	4,0	4,3	19,1	131,0
235	Ежик мясной в соусе	58/50	28,57	11,1	3,5	5,9	135,0
401	Картофель отварной	150	6,56	5,4	4,8	28,7	179,4
376	Чай с сахаром	215	0,93	0,1	0,0	15,0	60,0
5	Хлеб столовый	35	1,23	2,5	0,3	15,7	75,5
	Банан	330	19,83				
			73,53	23,10	12,90	84,40	580,88

			441,18	132,89	142,87	467,14	3681,05
--	--	--	---------------	--------	--------	--------	---------