

«СОГЛАСОВАНО»

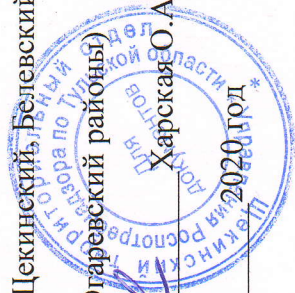
Заместитель начальника Щекинского территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Тульской области (Щекинский, Белевский, Одоевский,

Плавский и Тепло-Огаревский районы)

*Хар*  
Харская О.А.



«18» 09

2020 год

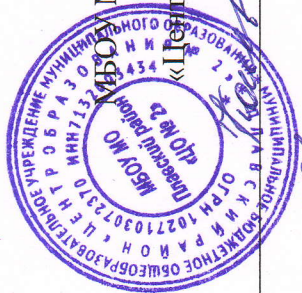
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МО Плавский район

«Центр образования № 2»

Коновалова Е.Н.



«01» 09 2020 год

Примерное двухнедельное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Муниципального образования Плавский район

«Центр образования № 2»

на 2020-2021 учебный год

Возрастная группа: с 12 лет и старше (5-9 классы)









	Огурец свежий	100	0,9	12,73	2,5	129,5	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,1	6,7	116,2	0,1	8,9	0,03	0,75	102,15	165,4	54,4	1,33
211	Плов из куриного мяса	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,22	12	0,03	0,8	37	210	62	3,3
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
300	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	<b>Итого :</b>		<b>57,97</b>	<b>63,37</b>	<b>99,76</b>	<b>1144,41</b>	<b>0,52</b>	<b>27,76</b>	<b>5,06</b>	<b>2,28</b>	<b>217,31</b>	<b>556,54</b>	<b>182</b>	<b>16,49</b>
	<b>Всего :</b>		<b>101,75</b>	<b>73,78</b>	<b>166,8</b>	<b>1784,56</b>	<b>0,71</b>	<b>30,24</b>	<b>5,38</b>	<b>2,28</b>	<b>772,84</b>	<b>754,04</b>	<b>295,74</b>	<b>17,55</b>
	<b><u>1 неделя. 4</u></b>													
	<b><u>день:</u></b>													
	<b><u>Завтрак:</u></b>													
109	Рыба припущенная с макаронами	150/5	6,3	8,9	25,5	207,4	0	0,9	0	0,01	96,23	139,82	39,66	0,92
285	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Сыр	15	4,1	4,18	0,1	53,97	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,02	5	0	0	19	0	12	2,3
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	50	3,3	0,6	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	<b>Итого :</b>		<b>16,59</b>	<b>29,05</b>	<b>89,07</b>	<b>711,4</b>	<b>0,09</b>	<b>6,99</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>364,36</b>	<b>327,32</b>	<b>169,31</b>	<b>5,22</b>
	<b><u>Обед:</u></b>													
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
67	Борщ	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,02	14,48	2,1	0,2	30,05	30,87	22,9	0,85
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,02	17,69	0,03	0,2	86,42	91,19	35,73	12,06
212	Куры отв.	100	26,02	26,03	1,39	346,69	0,1	0,96	0	0	14,49	101,71	15,69	0,87
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого :</b>		<b>44,1</b>	<b>52,06</b>	<b>103,66</b>	<b>969,97</b>	<b>0,39</b>	<b>48,03</b>	<b>11,86</b>	<b>1,19</b>	<b>256,15</b>	<b>424,92</b>	<b>187,38</b>	<b>26,86</b>



	Всего :	60,69	81,11	192,73	1681,37	0,48	55,02	11,86	1,2	620,51	752,24	356,69	32,08
	<b><u>1 неделя. 5</u></b>												
	<b><u>день</u></b>												
	<i>Завтрак:</i>												
107	Каша манная молочная	150/5	8,05	31,09	222,02	0	0	0	0	14	58	21	1,7
	Масло сливочное	10	0,08	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Сыр	15	4,18	0,1	53,97	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	50	0,6	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Фрукт	200	0,8	20,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	<b>Итого :</b>	<b>14,55</b>	<b>25,82</b>	<b>84,32</b>	<b>655,77</b>	<b>0,1</b>	<b>24,17</b>	<b>106,8</b>	<b>0,4</b>	<b>219,49</b>	<b>207,14</b>	<b>71,45</b>	<b>15,31</b>
	<i>Обед :</i>												
	Огурец свежий	100	0,9	2,5	129,5	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	13,61	109	0,19	9,6	0,03	0,1	28,2	51,96	34,7	1,59
235	Капуста тушёная	150	3,93	20,2	130,7	0,05	60,5	0,26	0,23	69,6	46,7	23,02	0,88
363	Колбаса варёная	100	30	0	525	51,38	73,75	0	0	50,95	12,25	4,25	2,4
280	Компот из кураги	200	0,33	22,66	91,98	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5
	Хлеб ржаной	50	6,6	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого :</b>	<b>44,1</b>	<b>67,67</b>	<b>93,17</b>	<b>1076,18</b>	<b>51,83</b>	<b>149,85</b>	<b>5,29</b>	<b>1,06</b>	<b>215,89</b>	<b>285,39</b>	<b>126,09</b>	<b>9,65</b>
	<b>Всего :</b>	<b>58,65</b>	<b>93,49</b>	<b>177,49</b>	<b>1731,95</b>	<b>51,93</b>	<b>174,02</b>	<b>112,1</b>	<b>1,46</b>	<b>435,38</b>	<b>492,53</b>	<b>197,54</b>	<b>24,96</b>
	<b><u>2 неделя. 6</u></b>												
	<b><u>день:</u></b>												
	<i>Завтрак:</i>												
366	Сыр	20	4,64	0	72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
	Масло сливочное	10	0,08	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	50	3,3	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46



114	Каша геркулесовая на молоке	150/5	3,84	5	24,5	157,6	0,24	16,4	0,06	0,06	199	106,6	44	0,6
271	Какао на сгущённом молоке	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	
272	Йогурт порционный	125	4,13	3,75	21,75	133,8	0,06	0,9	0	0	183	144	22	0,1
	<b>Итого :</b>		<b>19,77</b>	<b>31,54</b>	<b>89,51</b>	<b>742,51</b>	<b>0,37</b>	<b>18,42</b>	<b>117,7</b>	<b>0,16</b>	<b>663,13</b>	<b>443,7</b>	<b>182,65</b>	<b>2,39</b>
	<i>Обед :</i>													
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	114	0,12	50	0	0	28	0	40	1,8
63	Щи из капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,8	0,02	24,75	2,1	0,2	32,6	242,78	21	0,58
219	Каша гречневая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53
189	Котлета мясная	100	17,8	19,53	9,57	294,58	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
300	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	<b>Итого :</b>		<b>38,04</b>	<b>43,75</b>	<b>128,32</b>	<b>984,57</b>	<b>0,46</b>	<b>29,33</b>	<b>2,1</b>	<b>7,83</b>	<b>169,7</b>	<b>782,47</b>	<b>165,04</b>	<b>22,54</b>
	<b>Всего :</b>		<b>57,81</b>	<b>75,29</b>	<b>217,83</b>	<b>1727,08</b>	<b>0,83</b>	<b>47,75</b>	<b>119,8</b>	<b>7,99</b>	<b>832,83</b>	<b>1226,2</b>	<b>347,69</b>	<b>24,93</b>
	<b><u>2 неделя. 7</u></b>													
	<b><u>день</u></b>													
	<i>Завтрак:</i>													
132	Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,78	1,8	0	0	100	92	28	3,8
205	Сосиска отв.	70	5,5	12,5	0,25	110,8	0,01	15	0	0	10,15	2,45	0,85	0,48
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	50	3,3	0,6	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,02	5	0	0	19	0	12	2,3
	<b>Итого :</b>		<b>21,39</b>	<b>44,13</b>	<b>56,42</b>	<b>711,66</b>	<b>0,84</b>	<b>25,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>158,64</b>	<b>127,19</b>	<b>65,3</b>	<b>15,65</b>
	<i>Обед :</i>													
4	Салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,3	70,02	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62



50	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,1	6,7	116,2	0,1	9,11	15	0,1	45,3	176,53	47,35	1,26
180	Гуляш	100	18	20,09	5,63	275,17	0,08	4,2	0	0	23,6	0	22,8	1,8
224	Картофельное пюре	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0	0,06	0,9	0,4	6,62	99	32,44	0,67
300	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого :</b>		<b>43,37</b>	<b>36,56</b>	<b>115,47</b>	<b>883,23</b>	<b>0,4</b>	<b>56,37</b>	<b>15,9</b>	<b>1,2</b>	<b>182,52</b>	<b>465,81</b>	<b>173,39</b>	<b>15,93</b>
	<b>Всего :</b>		<b>64,76</b>	<b>80,69</b>	<b>171,89</b>	<b>1594,89</b>	<b>1,24</b>	<b>82,23</b>	<b>15,9</b>	<b>1,2</b>	<b>341,16</b>	<b>593</b>	<b>238,69</b>	<b>31,58</b>
	<b><u>2 неделя. 8</u></b>													
	<b><u>день</u></b>													
	<i>Завтрак:</i>													
112	Каша молочная пшённая	150/5	4,41	5,3	25	165,83	0,07	0,67	0,75	0	139,4	136,8	27,93	0,54
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Сыр	15	4,1	4,18	0,1	53,97	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
285	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	<b>Итого :</b>		<b>14,7</b>	<b>25,65</b>	<b>87,57</b>	<b>624,83</b>	<b>0,2</b>	<b>21,76</b>	<b>107,6</b>	<b>0,4</b>	<b>420,53</b>	<b>346,3</b>	<b>163,58</b>	<b>6,94</b>
	<i>Обед :</i>													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	104	0,04	10,14	0	0	26,22	48,02	15,96	0,68
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	109	0,19	9,6	0,03	0,1	28,2	51,96	34,7	1,59
192	Печень по-строгановски	100	23,32	28,95	4,7	310,15	6,36	25,61	5,84	0	20,4	241,17	16,25	5,1
227	Гречка рассыпчатая	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0	0	3,78	13,41	127,44	10,08	2,3
274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	15	0	0	1	0,15	4,14	0,48
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4



	Итого :	40,96	50,47	126,92	982,65	6,88	60,35	5,87	4,58	136,23	618,74	128,13	14,15
	Всего	55,66	76,12	214,49	1607,48	7,08	82,11	113,5	4,98	556,76	965,04	291,71	21,09
	<b><u>2 неделя. 9</u></b>												
	<b><u>день:</u></b>												
	<i>Завтрак:</i>												
	Сырники творожные со стужённым молоком	200/15	6,5	41	486	0,16	1,5	0,29	0	464,73	130	22,94	0,69
	Сыр	15	4,18	0,1	53,97	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14
271	Какао на стужённом молоке	200	3,91	26,04	154,15	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	
	<b>Итого :</b>	<b>47,88</b>	<b>14,59</b>	<b>67,14</b>	<b>694,12</b>	<b>0,2</b>	<b>2,59</b>	<b>37,12</b>	<b>0</b>	<b>699,53</b>	<b>291,9</b>	<b>121,74</b>	<b>0,83</b>
	<b><u>Обед :</u></b>												
22	Салат из свежих помидоров	100	10,16	4,6	114	0,12	50	0	0	28	0	40	1,8
67	Борщ	250	7,47	14,43	142,31	0,02	14,48	2,1	0,2	30,05	30,87	22,9	0,85
172	Рыба , тушённая с овощами	70/70	8,03	7,51	160,29	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
241	Картофельное пюре	180	7,27	27,95	192,55	0,02	17,69	0,03	0,2	86,42	91,19	35,73	12,06
300	Чай с сахаром	200	0,07	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Хлеб ржаной	50	6,6	34,2	91	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого:</b>	<b>32,86</b>	<b>34,14</b>	<b>104</b>	<b>761,77</b>	<b>0,44</b>	<b>89,58</b>	<b>2,14</b>	<b>1,1</b>	<b>258,74</b>	<b>517,66</b>	<b>211</b>	<b>27,25</b>
	<b>Всего :</b>	<b>80,74</b>	<b>48,73</b>	<b>171,14</b>	<b>1455,89</b>	<b>0,64</b>	<b>92,17</b>	<b>39,26</b>	<b>1,1</b>	<b>958,27</b>	<b>809,56</b>	<b>332,74</b>	<b>28,08</b>
	<b><u>2 неделя. 10</u></b>												
	<b><u>день:</u></b>												
	<i>Завтрак:</i>												
227	Макаронны отв.	150	5,52	35,33	211,1	0,09	0	0	3,15		106,2	8,4	1,88
189	Котлета мясная	100	17,8	19,53	294,5	1	0,31	0	0,14	20	160	42	3,05
	Хлеб ржаной	30	3,3	17,1	67	0,09	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,95



300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	<b>Итого :</b>		<b>26,69</b>	<b>25,44</b>	<b>73,48</b>	<b>634,22</b>	<b>1,18</b>	<b>4,37</b>	<b>0</b>	<b>3,99</b>	<b>58,66</b>	<b>348,34</b>	<b>79,5</b>	<b>14,46</b>
	<i>Обед :</i>													
4	Салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,3	70,02	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
205	Сосиска отв.	100	8,83	21,39	2,09	239,63	0,01	39,6	0	0	27,17	6,56	2,24	1,28
224	Рис отв.	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0	0,06	0,9	0,4	6,62	99	32,44	0,67
280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	91	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого :</b>		<b>27,48</b>	<b>41,96</b>	<b>130,97</b>	<b>933,83</b>	<b>0,34</b>	<b>90,91</b>	<b>15,9</b>	<b>1,1</b>	<b>175,07</b>	<b>465,71</b>	<b>151,35</b>	<b>8,33</b>
	<b>Всего :</b>		<b>54,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1568,05</b>	<b>0</b>	<b>95,28</b>	<b>15,9</b>	<b>5,09</b>	<b>233,73</b>	<b>814,05</b>	<b>230,85</b>	<b>22,79</b>