

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы \_\_\_\_\_ О.В. Рыженкова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г

# **10 - дневное меню на осенне-зимний период**

**с 10,5 часовым режимом пребывания**

Колыбеловский филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Кировский муниципального района Красноармейский Самарской области

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша манная молочная	150/200	5,6/7,47	7,23/9,64	21,96/29,28	180,27/240,36	132
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,03/17,59</b>	<b>18,12/21,67</b>	<b>55,71/73,85</b>	<b>448,34/568,68</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Фруктовый напиток	100/100	-	-	6/6	25,0/25,0	545
<i>Обед:</i>	Икра кабачковая	30/60	0,78/1,6	1,6/3,2	1,7/3,4	23,7/47,4	13
	Суп крестьянский мк/б	150/200	1,8/2,5	2,016/2,8	12,24/17	74,34/103,25	100
	Мясо отварное/курица отварная	70/80	15,58/17,8	9,95/11,37	2,18/2,5	192,5/220,0	273/110
	Капуста тушеная	110/136	1,903/2,35	3,44/4,256	5,401/6,677	75,84/93,772	134
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
<b>Итого за обед</b>			<b>24,48/29,7</b>	<b>17,711/22,49</b>	<b>73,11/92,5</b>	<b>555,48/696,42</b>	
<i>Полдник:</i>	Плюшка	60/80	10,64/14,18	2,77/3,69	1,75/2,34	73,99/98,66	466
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>			<b>16,04/19,58</b>	<b>7,27/8,19</b>	<b>20,95/21,54</b>	<b>212,89/237,56</b>	
<i>Итого за день</i>			<b>54,55/66,87</b>	<b>43,10/52,35</b>	<b>149,77/187,89</b>	<b>1216,71/1502,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
<b>Неделя 1</b> <b><u>День 2</u></b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша овсяная молочная	150/200	7,65/10,2	11,25/15,0	28,35/37,8	244,5/326,0	130
	Какао с молоком	180/180	5,4	4,5	19,2	138,9	397
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,23/22,0</b>	<b>24,65/24,40</b>	<b>65,6/82,75</b>	<b>512,6/633,4</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Компот из с/м ягод	100/100	0,1	0,04	8,7	34,72	375
<i>Обед:</i>	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом.	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	20
	Щи на мк/б	150/200	1,26/1,68	1,005/1,,34	5,535/7,38	36,99/49,32	67
	Рис отварной	90/90	2,18	3,22	2,01	125,82	315
	Котлета рубленая	70/75	11,5/12,0	10,6/11,9	10,5/11,2	184/199,6	282/305
	Томатная подлива	30/30	0,348	1,26	/2,406	22,35	348
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
<b>Итого за обед</b>			<b>14,81/21,12</b>	<b>15,78/22,57</b>	<b>47,39/91,83</b>	<b>470,63/655,66</b>	
<i>Полдник</i>	Пряник	20/20	0,6	0,7	15,5	70,8	608
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>			<b>0,7/0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>25,2/28,3</b>	<b>109,1/122,3</b>	
<i>Итого за день</i>			<b>33,74/43,82</b>	<b>41,13/47,67</b>	<b>138,19/202,88</b>	<b>1092,33/1411,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
<b>Неделя 1</b> <b>День 3</b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная	150/200	5,07/6,76	7,815/10,42	19,395/25,86	168,70/224,94	70
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,5/17,12</b>	<b>18,7/22,45</b>	<b>53,14/70,41</b>	<b>436,77/553,26</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Фрукты	100	0,8	0,6	20,6	94	442
<i>Обед:</i>	Салат из капусты и морковки с растительным маслом	30/50	0,495/0,99	1,59/3,18	1,71/3,42	23,7/47,4	13
	Рассольник ленинградский	150/200	1,26/ 1,68	3,09/ 4,125	9,96/ 13,28	72,45/ 96,6	76
	Жаркое по-домашнему	170/200	13,9/16,35	3,34/6,28	15,0/17,64	205/241,0	276
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	26,49/31,8	105,75/126,9	332
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
<b>Итого за обед</b>			<b>23,38/29,12</b>	<b>21,92/27,55</b>	<b>113,75/135,66</b>	<b>549,5/688,1</b>	
<i>Полдник</i>	Оладьи	60/120	4,23/8,46	6,77/13,54	22,85/45,7	168,93/337,85	449
	Повидло	20/40	0/0	0/0	12,2/24,4	48,0/96,0	
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>			<b>4,33/8,56</b>	<b>6,77/13,54</b>	<b>44,75/82,9</b>	<b>256,03/485,35</b>	
<i>Итого за день</i>			<b>41,21/54,8</b>	<b>47,39/63,54</b>	<b>211,64/288,97</b>	<b>1242,3/1726,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
<b>Неделя 1</b> <b><u>День 4</u></b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша из смеси круп молочная	150/200	6,64/9,74	11,17/16,4	31,98/46,904	190,12/278,85	189
	Кофейный напиток	150/180	5,76/7,68	7,44/9,92	21,18/28,24	174/232	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,91/15,73</b>	<b>15,69/18,97</b>	<b>54,93/72,79</b>	<b>406,1/523,8</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Йогурт	125	3,2	2,5	16	99	127
<i>Обед:</i>	Огурец соленый	30/60	0,37/0,74	2,075/4,15	2,28/4,56	30,95/61,9	б/н
	Свекольник вегетарианский	150/200	1,2/ 1,6	3,10/ 4,14	11,3/ 15,06	67,99/ 99,66	55
	Картофельное пюре	150/150	3,2	5,4	20,4	143,9	335
	Рыба жаренная	70/80	12,74/14,56	6,65/7,6	3,22/3,68	112,7/125,6	339
	Томатный соус	30	0,348	1,26	2,406	22,35	348
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	84,75/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
<b>Итого за обед</b>			<b>20,80/24,81</b>	<b>19,41/22,86</b>	<b>23,41/61,70</b>	<b>563,82/620,04</b>	
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	50/100	5,75/11,5	3,2/6,4	10,2/20,4	93,4/186,8	231
	Сгущенное молоко	20/20	1,0	1,7	11,2	64,1	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>			<b>6,85/12,6</b>	<b>4,9/8,1</b>	<b>31,1/75,5</b>	<b>196,6/302,4</b>	
<i>Итого за день</i>			<b>52,16/53,14</b>	<b>40,0/49,93</b>	<b>109,44/290,99</b>	<b>1166,52/1446,24</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
<b>Неделя 1</b> <b><u>День 5</u></b>							
<i>Завтрак:</i>	Омлет натуральный	80/100	7,8/9,65	12,3/15,93	1,4/1,82	148,2/189,28	215
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,95/17,7</b>	<b>20,25/24,98</b>	<b>43,15/46,37</b>	<b>491,77/481,08</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Напиток лимонный	100	0,8	0,1	14,5	54,81	436
<i>Обед:</i>	Салат из репчатого лука	30/50	0,6/1,0	2,78/4,6	3,5/5,8	41,45/69,08	11
	Суп картофельный на мк/б	150/200	1,41/1,88	1,695/2,260	11,97/16,625	72,9/101,25	77
	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	16,134/21,51	11,868/15,824	3,864/5,152	187,998/250,664	278
	Гречневая каша рассыпчатая	110/130	8,55/10,26	7,23/8,676	41,175/49,41	270,51/324,612	67
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	3,22/3,68	109,9/125,6	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
<b>Итого за обед</b>			<b>31,114/40,098</b>	<b>24,278/32,228</b>	<b>110,5/136,58</b>	<b>749,8/932,356</b>	
<i>Полдник</i>	Ватрушка с творогом или с повидлом	50/100	6,29/8,38	6,54/8,72	19,87/26,49	172,38/229,84	158
	Чай с сахаром	150/180	0,083/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>			<b>6,833/12,6</b>	<b>6,54/8,72</b>	<b>29,57/39,29</b>	<b>211,48/281,34</b>	
<i>Итого за день</i>			<b>53,89/70,39</b>	<b>57,20/65,92</b>	<b>183,22/222,24</b>	<b>1453,05/1694,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
<b>Неделя 2</b> <b><u>День 6</u></b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша «Дружба» молочная	150/200	6,2/7,268	8,1/11,707	26,8/30,291	204,5/256,634	134
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, сыром	35/5/10/50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,08/16,56</b>	<b>18,99/23,74</b>	<b>53,85/70,35</b>	<b>421,44/532,82</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
<i>Обед:</i>	Салат из зеленого горошка с луком	30/50	1,18/1,96	3,81/6,35	2,93/4,88	50,25/83,75	10
	Борщ с капустой, с картофелем на мк/б	150/200	1,095/1,46	2,94/3,92	7,65/10,2	61,5/82,0	57
	Тефтели рыбные	60/80	12,9/17,4	3,7/4,9	8,2/10,9	117/156,0	261
	Макаронные изделия отварная	110/120	4,29/4,68	4,1/4,92	22,92/25,008	152,075/165,9	204
	Томатный соус	30	0,348	1,26	2,406	22,35	348
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	332
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
<b>Итого за обед</b>			<b>20,80/24,81</b>	<b>17,76/22,86</b>	<b>56,69/61,70</b>	<b>563,82/620,04</b>	
<i>Полдник</i>	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,4	59
	Какао с молоком	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,7/138,9	397
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>			<b>6,0/10,4</b>	<b>5,75/7,5</b>	<b>30,99/34,2</b>	<b>124,1/222,3</b>	
<i>Итого за день</i>			<b>39,88/51,77</b>	<b>25,5/54,1</b>	<b>141,53/166,25</b>	<b>1109,36/1375,16</b>	





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
<b>Неделя 2</b> <b><u>День 7</u></b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша ячневая молочная	150/200	5,28/7,04	5,7/7,6	27,6/36,8	184,2/245,6	176
	Какао с молоком	180/180	5,4	4,5	19,2	138,9	397
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,61/18,6</b>	<b>18,29/20,73</b>	<b>64,85/81,75</b>	<b>488,27/671,27</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Йогурт	125/125	3,5	3,1	5,6	70,6	127
<i>Обед:</i>	Икра кабачковая	30/60	0,78/1,6	1,6/3,2	1,7/3,4	23,7/47,4	13
	Суп гороховый с гречками на мк/б	150/200	7,12/9,49	2,97/3,96	16,84/27,73	141,3/189,4	99
	Плов с мясом	150/200	9,45/12,6	10,275/13,7	28,2/37,6	245,25/327	91
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14,0	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
<b>Итого за обед</b>			<b>21,72/29,136</b>	<b>15,55/21,728</b>	<b>98,33/131,65</b>	<b>599,05/794,8</b>	
<i>Полдник</i>	Домашняя булочка молочная	40/60	4,12/6,4	3,2/5,6	24,6/43,7	145,4/249,9	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>			<b>4,22/6,5</b>	<b>3,2/5,6</b>	<b>34,3/56,5</b>	<b>184,5/301,4</b>	
<i>Итого за день</i>			<b>43,37/54,404</b>	<b>46,96/59,078</b>	<b>197,48/269,9</b>	<b>1465,27/1767,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
<b>Неделя 2</b> <b><u>День 8</u></b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша гречневая молочная	150/200	5,23/6,98	7,815/10,42	18,75/25,0	166,78/222,38	66
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,38/15,03</b>	<b>15,77/19,47</b>	<b>52,5/69,55</b>	<b>398,88/514,18</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	436
<i>Обед:</i>	Суп овощной на мк/б	150/200	1,5/2,16	1,45/2,01	12,01/16,96	70,07/97,33	41
	Ежи мясные в томатном соусе	60/60	9,88	9,04	10,3	155	
	Свекла тушеная	100/150	1,63/2,44	3,0/4,5	8,17/12,255	68,54/102,81	61
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14,0	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
<b>Итого за обед</b>			<b>17,43/19,93</b>	<b>17,74/19,97</b>	<b>80,25/100,615</b>	<b>501,41/605,54</b>	
<i>Полдник</i>	Пирожки с овощным фаршем	60/70	5,1/6,0	6,0/7,0	25,52/29,78	178,09/207,78	454
	Какао с молоком	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	397
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>			<b>8,6/10,2</b>	<b>8,8/10,4</b>	<b>41,22/48,58</b>	<b>280,99/331,08</b>	
<i>Итого за день</i>			<b>37,41/45,16</b>	<b>42,31/49,84</b>	<b>173,97/218,74</b>	<b>1181,28/1450,08</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
<b>Неделя 2</b> <b><u>День 9</u></b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша рисовая молочная	150/200	3,75/5,0	6,15/8,2	22,72/30,3	161,25/215,0	131
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,22/15,36</b>	<b>19,12/25,45</b>	<b>56,48/74,85</b>	<b>429,32/543,32</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Фрукты	100	0,8	0,6/0,6	20,6/20,6	94/94	К/К
<i>Обед:</i>	Салат из моркови с чесноком	30/60	0,36/0,72	3,79/5,05	2,37/3,16	42/56	9
	Суп картофельный с рисом на мк/б	150/200	1,5/2,0	1,68/2,24	10,2/13,6	61,95/82,6	80
	Суфле из отварной курицы	90/90	18,81/18,81	16,11/16,11	3,96/3,96	212,94/212,94	112
	Овощное рагу	150/170	3/3,3	3,1/3,4	12,9/13,4	92,9/98,9	338
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	92,9/98,9	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
<b>Итого за обед</b>			<b>41,14/44,03</b>	<b>33,81/38,32</b>	<b>67,25/80,35</b>	<b>735,83/720,33</b>	
<i>Полдник</i>	Вафли	20/20	0,6	0,7	15,5	70,8	602
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>			<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>25,2/28,3</b>	<b>109,9/122,3</b>	
<i>Итого за день</i>			<b>54,06/60,09</b>	<b>53,63/64,47</b>	<b>148,93/183,5</b>	<b>1275,05/1385,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
<b>Неделя 2</b> <b><u>День 10</u></b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная	150/200	5,58/7,44	6,0/8,0	27,42/36,56	181,2/241,6	178
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,73/15,46</b>	<b>13,95/17,05</b>	<b>61,17/81,11</b>	<b>413,3/533,4</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Компот из св/м ягод	100	0,1	0,04	8,7	34,72	375
<i>Обед:</i>	Огурец соленый	30/60	0,37/0,74	2,075/4,15	2,28/4,56	30,95/61,9	б/н
	Суп - лапша домашняя на мк/б	150/200	1,53/2,04	3,34/4,46	8,34/11,12	66,7/88,8	41
	Картофельная запеканка с отварным мясом	180/220	15,28/23,31	15,03/18,37	13,104/16,016	273,49/334,27	226
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	332
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
<b>Итого за обед</b>			<b>17,93/27,018</b>	<b>21,12/27,92</b>	<b>84,34/105,34</b>	<b>638,66/810,45</b>	
<i>Полдник</i>	Блинчики	50/100	2,34/4,67	1,25/2,5	17,93/35,85	92,73/185,46	447
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,55	16,8	96,15	
	Какао с молоком	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,7/138,9	397
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>			<b>8,34/11,57</b>	<b>7,55/9,55</b>	<b>50,72/71,85</b>	<b>304,58/420,51</b>	
<i>Итого за день</i>			<b>38,0/54,04</b>	<b>42,62/54,52</b>	<b>196,23/258,83</b>	<b>1356,21/1764,36</b>	
<b>среднее значение за период</b>			<b>44,82/55,45</b>	<b>43,98/56,14</b>	<b>165,04/229,0</b>	<b>1255,80/1552,47</b>	

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы \_\_\_\_\_ О.В. Рыженкова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г

## **10 - дневное меню на весенне-летний период**

**с 10,5 часовым режимом пребывания**

Колыбеловский филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Кировский муниципального района Красноармейский Самарской области