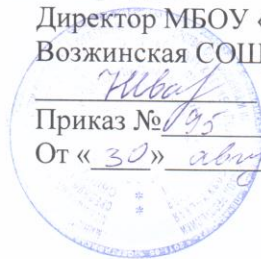


Структурное подразделение
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Лолошур-Возжинская средняя общеобразовательная школа»-
«Лолошур-Возжинский детский сад»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1
От «30» августа 2022г

Утверждаю:
Директор МБОУ «Лолошур-
Возжинская СОШ»
Иванова Н. Н. Иванова
Приказ № 195
От «30» августа 2022



Десятидневное меню

2022

день	Кол-во	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак					
Каша манная сб.2013 №106	200	2,27	2,64	15,3	94
Чай сб. 2013 261	200	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб пшен.	30	2,37	0,3	14,49	71,67
Масло сл. Сб.2013 №5	10	0,08	7,25	0,13	66
Завтрак сок	150	0,85	0,17	17,17	72,83
Обед					
Салат из белокочанной капусты яблоками сб. 2013 №17	60	0,49	3,66	6,86	41,9
Суп карт. С мак. Сб.2013 №64	200	1,08	1,13	16,7	102
Каша рисовая сб.2013 №106	150	2,72	2,72	7,16	139
Котлета сб.2013 №181	65	9,84	8,02	13,88	57
Компот из сух. Сб.2013 №253	200	0,22	0,01	17,87	88,39
Хлеб пшен.	40	2,92	0,37		
Полдник					
Каша пшен. Сб.2013 №106		2,72	2,72	16,7	102
Какао сб.2013 №166	200	3,67	3,19	15,82	95

2 день	Кол-во	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак					
Каша пшенная сб.2013 №106	200	2,85	3,24	16,3	106
Чай сб.2013 №261	200	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб пшен.	30	2,37	0,3	14,49	71,67
Масло сл сб.2013 №5	10	0,02	7,25	0,13	66
Завтрак сок	150	0,85	0,17	17,17	72,83
Обед					
Салат из моркови с курагой сб. 2013 №23	60	1	1,12	6,80	41,3
суп карт с перлов. Кр.сб.2013 №62	200	7,57	4,63	36,31	217
Лапша отварная сб.2013 №124	150	20,63	16,30	5,24	250
Гуляш сб.2013 №177	70	0,22	0,01	13,88	57
Компот из сух. Сб.2013 №253	200	2,92	0,37	17,87	88,39
Хлеб пшен.	40				
Полдник					
Блинчики с повидлом сб.2013 №273	115	2,59	1,38	18,03	95
Какао с мол сб.2013 №166	200	3,67	3,19	15,82	107

3 день	Кол-во	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак					
Суп мол. С лапшой сб.2013 368	200	2,88	2,61	9,42	72,6
Чай сб.2013 №261	200	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	30	2,92	0,37	17,89	88,39
Масло сл. Сб.2013 №5	10	0,08	7,25	0,13	66
Завтрак сок	150	0,85	0,17	17,17	72,83
Обед					
Свежий огурец	60				
Суп гороховый с карт.	200	1,87	3,11	10,89	79,03
Каша гречневая сб.2013 №106	150	3,2	3,24	13,98	97,5
Тефтели сб.2013 №188	70	10,91	12,53	13,79	212
Компот из сух. Сб.2013 №253	200	0,22	0,01	13,88	57
хлеб	40	2,92	0,37	17,87	88,39

6 день	Кол-во	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак					
Каша геркулесовая сб.2013 №106	200	2,67	1,38	16,9	90
Чай сб. 2013 261	200	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб пшен.	30	2,37	0,3	14,49	71,67
Масло сл. Сб.2013 №5	10	0,08	7,25	0,13	66
2завтрак сок	150	0,85	0,17	17,17	72,83
Обед					
Салат из белокочанной капусты сб. 2013 №13	60	1,13	3,25	6,27	60,4
Суп рассольник Сб.2013 №60	200	1,08	1,13	16,7	102
Рагу из овощей сб.2013 №87	150	0,84	2,05	6,64	48,3
Котлета сб.2013 №181	180	2,67	4,82	12,19	104
Компот из сух. Сб.2013 №253	200	0,22	0,01	17,87	88,39
Хлеб пшен.	40	2,92	0,37		
Полдник					
Омлет натуральный с маслом Сб.2013 №131	100	9,01	12,51	2,24	156,25
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89

7 день	Кол-во	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак					
Каша гречневая сб.2013 №106	200	3,2	3,24	13,98	97,5
Чай с сахаром сб.2013 №261	180/10	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб пшен.	30	2,37	0,3	14,49	71,67
Сыр голландский сб.2013 №6	10	3,95	3,99	-	52
2завтрак сок	150	0,85	0,17	17,17	72,83
Обед					
Салат из свеклы отварной сб. 2013 №34	60	1,43	6,09	8,36	94
Суп картофельный с клецками Кр.сб.2013 №65	200	0,84	1,34	4,85	34,9
Лапша отварная сб.2013 №124	150	20,63	16,30	5,24	250
Гуляш сб.2013 №177	70	0,22	0,01	13,88	57
Компот из сух. Сб.2013 №253	200	2,92	0,37	17,87	88,39
Хлеб пшен.	40				
Полдник					
Винегрет овощной сб.2013 №8	115	1,36	6,16	8,44	94,8
Кофейный напиток с молоком сб.2013 №264	200	2,85	2,41	14,36	91

8 день 26	Кол-во	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак					
Рисовая каша молочная сб.2013 №107	200	6,21	7,73	27,71	201
Чай сб.2013 №261	200	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	30	2,92	0,37	17,89	88,39
Масло сл. Сб.2013 №5	10	0,08	7,25	0,13	66
2завтрак фрукты					
Обед					
Свекла отварная Суп с домашней лапшой №73	200	12,95	3,93	60,97	331,1