

ОСЕНЬ—ЗИМА
с 5 по 11 класс от 12 лет и старше
Общественная образовательная школа
МКОУ Юртамышская средняя

Примерное
десятидневное



О.С. Казакова
24.08.2023г.

Директор МКОУ ЮСОШ
А.Твержская

Итого за день	1460	68,465	76,33	219,105	1445,215	
День 3						
Завтрак	250	22,882	21,39	21,362	168,477	54-1г-2020
	200	2,8	2,5	24,66	127	54-1гн-2020
	100	0,2	0,27	24	96	
	30	4,92	0,84	20,88	117	
Итого за завтрак	600	32,382	25,41	111,522	566,477	
Обед	250	5,775	7,575	7,12	120,075	54-1с-2020
	100	32,125	2,5	1,125	154,75	54-21м-2020
	200	11,92	8,137	59,477	154,8	54-11г-2020
	100	1,4	5,4	12,9	106,2	54-18с-2020
	60	4,92	0,84	20,88	117	
	40	5,2	1	33,2	140	
	200	0,83	0,95	21,09	76	54-23гн-2020
Итого за обед	950	62,17	46,402	155,292	868,825	
Итого за день	1540	82,972	71,402	245,694	1377,302	
День 4						
Завтрак	250	12,107	11,07	48,627	348,1	54-2к-2020
	30	0,12	10,875	0,195	105,6	54-1с-2020
	200	3,8	5	8	100	
	70	8,2	1,4	34,8	185	
Итого за завтрак	550	20,427	23,345	93,502	626,61	
Обед	100	1,08	0,18	8,62	40,4	54-12с-2020
	250	9,875	5,125	15,525	147,45	54-12с-2020
	200	7,196	8,87	35,398	257,98	54-1г-2020
	100	11,43	15,75	2,51	197,54	54-18м-2020
	60	4,92	0,84	20,88	117	
	40	5,2	1	33,2	140	
Итого за обед	850	40,201	31,965	135,633	981,13	
Итого за день	1400	60,628	55,31	229,135	1607,74	
День 5						

Завтрак	Каша молочная вязкая пшеничная с изюмом	250	10,1	13,5	48,1	354,2	54-13к-2020
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Груша	150	0,6	0,6	147	70,3	
	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	34,8	185	
Итого за завтрак		670	20,5	16,9	106,2	663	
Обед	Винегрет	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп картоф. с горохом	250	4,515	5,91	27,21	172,13	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,248	13,075	17,087	272	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	100	12,555	16,738	8,66	236,03	54-2м-2020
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
Итого за завтрак		930	36,218	46,723	132,757	1099,96	
Итого за обед		1530	55,018	63,473	244,657	1752,96	
День 2	Неделя 2						
Завтрак	Каша молочная вязкая пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	2,8	2,5	24,6	127,8	
	Хлеб пшеничный	100	11,7	2	4,97	264	
Итого за завтрак		550	24,9	19	121,2	751,7	
Обед	Салат из яблок, кап. с морковью с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	54-9з-2020
	Борщ из св. капусты со сметаной	250	9,875	5,125	15,525	147,45	54-2с-2020
	Макаронны отварные	200	7,196	7,58	39,764	253,88	54-1г-2020
	Котлета из говядины	100	18,266	18,133	16,266	301,733	54-4м-2020
	Компот из кураги	200	4	0,1	15,7	596,9	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,92	0,84	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
Итого за обед		960	57,305	48,358	143,625	1096,533	
Итого за день		1570	82,205	67,358	264,825	1848,233	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	250	4,08	4,92	17,8	132	54-9к-2020
	Масло слив. порц.	20	0	12,3	0,15	112,5	54-19-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	0,83	0,95	21,09	75	54-23гн- 2020
	Хлеб пшеничный	80	8,2	1,4	34,8	195	

Итого за завтрак	550	13,11	19,57	73,84	514,5
Обед	100	0,57	5,04	5,19	68,4
Салат из моркови и яблок					
Итого за обед	1000	40,646	37,114	142,609	1059,62
Итого за день	1550	53,756	56,684	216,449	1574,12
День 3					
Завтрак	250	7,9	11,2	42,6	302
Каша «Дружба»					
Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3
Ряженка	200	3,8	5	8	100
Итого за завтрак	600	17,22	17,64	86,18	589,703
Завтрак					
Салат из свеклы и чернослива	100	1,4	5,4	12,9	106,2
Обед	250	15,02	17,83	32,3	345,5
Рассолыник Ленинградский со сметаной					
Каша пшенная рассыпчатая	200	11,95	8,137	59,477	154,8
54-23г-2020					
154,8					
Лечень по строган.	100	18,562	20,086	27,805	90,419
54-16к-2020					
127					
Хлеб ржаной	200	2,8	2,5	24,66	127
Компот из кураги	60	4,92	0,84	20,88	117
54-2х4-2020					
117					
Итого за обед	950	58,952	58,893	156,562	1052,919
Итого за день	1550	76,172	76,533	282,742	1642,622
День 4					
Завтрак	250	22,882	21,390	21,362	168,477
Запеканка из творога					
Кисель из яблод	200	0	0	9,98	37,9
54-23хН-2020					
37,9					
Хлеб пшеничный	40	4,92	0,84	20,88	117
Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,3
Итого за завтрак	600	30,182	32,51	101,562	509,777

Обед	Салат капуста с морковью	60	0,648	0,108	5,172	24,24	54-83-2020
	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Плов с курицей	170	25,5	8,585	37,35	334,39	54-12м-2020
	Компот из с/фруктов	200	0,528	1	50,48	201,36	54-1хН-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
Итого за обед		880	59,398	52,765	156,929	945,56	
Итого за день		1470	87,8	75,595	223,851	1439,237	
День 5							
Завтрак	Суп молочн. с макарон. изд.	250	8,25	11,25	25,8	233,8	54-19к-2020
	Булочка школьная	100	8,66	3,116	56,66	289,66	54-9Б-2020
	Чай	200	2,8	2,5	24,66	127	54-1г-2020
	Хлеб пшеничный	40	4,92	0,84	20,88	117	
Итого за завтрак		600	26,21	18,116	155,62	825,46	
Обед	Винегрет	100	1,2	9,0	6,7	111,9	54-163-2020
	Суп слив. рыбн. из св. рыбы	250	9,225	7,475	11,925	151,8	54-16с-2020
	Лоре картофельное	200	5,7	8,066	56,44	218,933	54-11г-2020
	Биточек говяжий	100	18,205	17,574	7,939	263,52	54-6м-2020
	Кисель ягодный	200	0,3	0	6,7	27,9	54-22хН-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
Итого за обед		850	44,25	43,955	151,554	1060,113	
Итого за день		1440	67,98	64,761	264,894	1799,573	