



Директор школы

Илларионова

МБОУ СШ № 2 г.Починка
 изменение 14 в Примерное 10-ти дневное меню
 для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Починка
 V - XI классы

Недел я	День недели	Прием пищи	раздел меню	Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийн ость	№ рецепту	Цена
						Б	Ж	У			
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0	0	1	7	71	21,11
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	8	5	43	261	203	12,25
			2 блюдо	Котлета	100	12	19	13	389	268	25,71
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	376	1,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
Итого						23	24	97	837		64,98
1	2	Завтрак	закуска	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	17,71
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	14,28
			2 блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	1	28,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	376	1,35
Итого						16	18	70	630		66,30
1	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0	0	2	13	71	23,68
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,16
			2 блюдо	Тефтели	110	7	14	12	223	279	16,18
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	376	1,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
Итого						16	21	81	610		53,93
1	4	Завтрак	закуска	Салат из свеклы с яблоками	60	1	4	7	62	54	5,34
			2 блюдо	Запеканка из творога	170	18	18	35	459	223	40,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56

			Итого			22	22	82	699		51,25
1	5	Завтрак	закуска								
			гарнир								
			2 блюдо								
			напиток								
			хлеб								
			Итого	ИТОГО							
2	1	Завтрак	закуска								
			гарнир								
			2 блюдо								
			напиток								
			хлеб								
			Итого								
2	2	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0	0	2	13	71	21,11
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	5	25	194	303	8,16
			2 блюдо	Гуляш	100	9	13	5	309	260	23,56
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,31
			Итого			19	18	72	694		58,70
2	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0	0	2	13	71	23,68
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	11	13	19	438	259	28,11
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	5,24
			Итого			15	13	68	702		61,59
2	4	Завтрак	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	4	75	67	4,10
			2 блюдо	Омлет паровой	165	10	8	6	354	289	36,44
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,35
			хлеб	Бутерброд с сыром	70	6	4	25	172	3	17,60
			Итого			17	18	50	661		59,49
2	5	Завтрак	закуска	Салат из свеклы с яблоками	60	1	4	7	62	54	5,34
			гарнир								
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая вязкая	200	9	13	33	358	173	16,79
			хлеб	Бутерброд с сыром	70	6	4	25	172	3	17,60
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379	10,47
			Итого			19	24	81	693		50,20

