

Директор школы



С.Илларионова

МБОУ СШ № 2 г.Починка  
 изменение 15 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 -огурец	60	0	0	1	7	71	11,07
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	8	5	43	261	203	12,27
			2 блюдо	Котлета	100	12	19	13	389	268	27,12
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	376	1,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			<b>Итого</b>			<b>23</b>	<b>24</b>	<b>97</b>	<b>837</b>		<b>56,37</b>
1	2	Завтрак	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	42	24	16,55
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	14,29
			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
			<b>Итого</b>			<b>16</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>565</b>		<b>65,15</b>
1	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0	0	2	13	71	23,19
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	7,75
			2 блюдо	Тефтели	110	7	14	12	223	279	17,32
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	376	1,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			<b>Итого</b>			<b>16</b>	<b>21</b>	<b>81</b>	<b>610</b>		<b>54,17</b>
1	4	Завтрак	закуска	Салат из свеклы с яблоком	60	1	4	7	62	54	5,35
			2 блюдо	Запеканка из творога	170	18	18	35	459	223	42,70
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	376	1,35
			хлеб	Хлеб пшеничный, сыр	65	3	0	25	118	ТУ	13,83
			<b>Итого</b>			<b>22</b>	<b>22</b>	<b>82</b>	<b>701</b>		<b>63,23</b>

1	5	Завтрак	закуска	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47	11,87
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	14,29
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11	11	4	160	290	21,90
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	3,60
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			<b>Итого</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>665</b>		<b>56,22</b>
2	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0	0	1	7	71	11,07
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	5	25	194	303	7,76
			2 блюдо	Гуляш	100	9	13	5	309	260	27,72
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62	377	2,72
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			<b>Итого</b>			<b>19</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>690</b>		<b>53,83</b>
2	2	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0	0	2	13	71	23,19
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	11	13	19	438	259	27,99
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	3,60
			<b>Итого</b>			<b>15</b>	<b>13</b>	<b>68</b>	<b>702</b>		<b>59,34</b>
2	3	Завтрак	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	4	75	67	4,10
			2 блюдо	Омлет паровой	165	10	8	6	354	289	37,70
			хлеб	Хлеб пшеничный, сыр	65	3	0	25	118	ТУ	13,83
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62	377	2,72
			<b>Итого</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>609</b>		<b>58,35</b>
2	4	Завтрак	закуска	Салат из свеклы с яблоком	60	1	4	7	62	54	5,35
			2 блюдо	Каша молочная манная жидкая	200	8	11	54	352	173	15,91
			напиток	Какао с молоком	200	4	4	17	119	382	11,93
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6	4	25	172	3	17,48
			<b>Итого</b>			<b>19</b>	<b>23</b>	<b>103</b>	<b>705</b>		<b>50,67</b>
2	5	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0	0	1	7	71	11,07
			гарнир	Каша рисовая вязкая	200	6	10	42	280	304	10,90
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11	11	4	160	290	21,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Сок плодово-ягодный	200	1	0	20	85	389	17,70
			<b>Итого</b>			<b>22</b>	<b>21</b>	<b>92</b>	<b>650</b>		<b>66,13</b>

