

МБОУ СШ № 2 г.Починка  
изменение 18 в Примерное 10-ти дневное меню  
для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Починка  
V - XI классы

Директор школы

О.С.Илларионова



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	15,24
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	8	5	43	261	203	13,27
			2 блюдо	Котлета	100	12	19	13	389	268	25,74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	376	1,44
			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>60,25</b>
1	2	Завтрак	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	42	24	8,95
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	21,15
			2 блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	1	28,93
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,44
			<b>Итого</b>			<b>16</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>563</b>		<b>65,03</b>
1	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие - помидор	60	0	0	2	13	71	25,57
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	7,96
			2 блюдо	Тефтели	110	7	14	12	223	279	17,24
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62	377	3,05
			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>58,38</b>
1	4	Завтрак	закуска	бутерброд с сыром	65	3	0	25	118	ТУ	18,20
			2 блюдо	каша молочная рисовая вязкая	200	6	11	53	334	174	19,12
			гор.напиток	Какао с молоком	200	0	0	15	60	376	10,19
			хлеб								
			<b>Итого</b>			<b>22</b>	<b>22</b>	<b>82</b>	<b>701</b>		<b>47,51</b>

1	5	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0	0	1	7	71	7,62
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	21,15
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11	11	4	160	290	22,32
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	3,67
			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>59,32</b>
2	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0	0	1	7	71	15,24
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	5	25	194	303	7,91
			2 блюдо	Гуляш	100	9	13	5	309	260	25,74
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62	377	3,05
			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>56,50</b>
2	2	Завтрак	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	4	75	67	5,09
			2 блюдо	Омлет паровой	165	10	8	6	354	289	51,51
			хлеб	Хлеб пшеничный,	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62	377	3,05
			<b>Итого</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>609</b>		<b>64,21</b>
2	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие - пом идор	60	0	0	2	13	71	25,57
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	11	13	19	438	259	33,88
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,44
			<b>Итого</b>			<b>14</b>	<b>13</b>	<b>61</b>	<b>629</b>		<b>65,45</b>
2	4	Завтрак	закуска	Бутерброд с сыром	50	6	4	25	172	3	18,20
			2 блюдо	Каша молочная манная жидкая	200	8	11	54	352	173	16,14
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	101	379	10,20
			хлеб								
			<b>Итого</b>			<b>17</b>	<b>18</b>	<b>96</b>	<b>625</b>		<b>44,54</b>
2	5	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0	0	1	7	71	15,24
			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
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,44
			<b>Итого</b>			<b>21</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>625</b>		<b>54,04</b>

