



Директор школы

С.Илларионова

МБОУ СШ № 2 г.Починка
 изменение 10 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	Салат из свежих огурцов	60	0	3	1	40	20	14,97
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	8	5	43	261	203	12,53
			2 блюдо	Котлета	100	12	19	13	389	268	30,45
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	376	1,30
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			Итого			23	27	97	870		63,81
1	2	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	2,99
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	13,29
			2 блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	1	28,25
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	5,23
			Итого			17	18	79	630		54,32
1	3	Завтрак	закуска	Салат витаминный	60	1	4	3	48	48	11,64
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,62
			2 блюдо	Тефтели	110	7	14	12	223	279	19,03
			напиток	Сок фруктовый	200	2	0	20	85	389	17,70
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			Итого			19	24	87	668		61,55
1	4	Завтрак	закуска	Салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	7,20
			2 блюдо	Запеканка из творога	170	18	18	35	459	223	41,01
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379	10,10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56

			Итого		25	21	84	735		62,87	
1	5	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	2	4	36	45	2,82
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	11,84
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11	11	4	160	290	22,04
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,43
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6	4	25	172	3	17,10
			Итого	ИТОГО		22	24	64	631		55,23
2	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0	0	1	7	71	13,26
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	5	25	194	303	8,26
			2 блюдо	Гуляш	100	9	13	5	309	260	27,78
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62	377	2,88
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			Итого			19	18	71	690		56,74
2	2	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие -помидор	60	0	0	2	13	71	24,16
			гарнир								
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	11	13	19	438	259	32,62
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	5,23
			Итого			15	13	68	702		66,57
2	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0	0	1	7	71	13,26
			2 блюдо	Омлет паровой	165	10	8	6	354	289	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,30
			Итого			13	8	47	539		58,14
2	4	Завтрак	закуска	Салат из моркови с изюмом	60	1	0	13	57	66	6,53
			2 блюдо	Каша молочная пшенная вязкая	200	8	11	54	352	173	16,60
			напиток	Какао с молоком	200	4	4	17	119	382	9,17
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6	4	25	172	3	25,98
			Итого			19	19	109	700		58,28
2	5	Завтрак	закуска	Салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	29	11,82
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	13,27
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11	11	4	160	290	24,72
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,30
			Итого			19	21	63	585		55,67

