

Директор школы

И.А. Алларионова

МБОУ СШ № 2 г.Починка  
 изменение 11 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	30	0	3	1	40	20	12,39
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	8	5	43	261	203	12,53
			2 блюдо	Котлета	100	12	19	13	389	268	30,81
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	376	1,30
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			<b>Итого</b>			<b>23</b>	<b>27</b>	<b>97</b>	<b>870</b>		<b>61,59</b>
1	2	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	3,63
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	13,27
			2 блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	1	27,38
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	5,23
			<b>Итого</b>			<b>17</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>630</b>		<b>54,07</b>
1	3	Завтрак	закуска	Салат витаминный	60	1	4	3	48	48	15,96
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,15
			2 блюдо	Тефтели	110	7	14	12	223	279	19,06
			напиток	Сок фруктовый	200	2	0	20	85	389	17,70
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			<b>Итого</b>			<b>19</b>	<b>24</b>	<b>87</b>	<b>668</b>		<b>65,43</b>
1	4	Завтрак	закуска	Салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	7,14
			2 блюдо	Запеканка из творога	170	18	18	35	459	223	38,81
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379	10,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			<b>Итого</b>			<b>25</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>735</b>		<b>60,91</b>

1	5	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	2	4	36	45	3,63
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	13,37
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	100	11	11	4	160	290	24,72
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,43
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6	4	25	172	3	17,10
			<b>Итого</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>22</b>	<b>24</b>	<b>64</b>	<b>631</b>		<b>60,25</b>
2	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0	0	1	7	71	18,95
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	5	25	194	303	8,16
			2 блюдо	Гуляш	100	9	13	5	309	260	27,63
			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
			<b>Итого</b>			<b>19</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>690</b>		<b>62,18</b>
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	32,74
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	5,23
			<b>Итого</b>			<b>15</b>	<b>13</b>	<b>68</b>	<b>702</b>		<b>66,69</b>
2	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0	0	1	7	71	18,95
			2 блюдо	Омлет паровой	165	10	8	6	354	289	38,33
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,30
			<b>Итого</b>			<b>13</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>539</b>		<b>63,14</b>
2	4	Завтрак	закуска	Салат из моркови с изюмом	60	1	0	13	57	66	7,13
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая вязкая	200	8	11	54	352	173	16,76
			напиток	Какао с молоком	200	4	4	17	119	382	11,86
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6	4	25	172	3	25,98
			<b>Итого</b>			<b>19</b>	<b>19</b>	<b>109</b>	<b>700</b>		<b>61,73</b>
2	5	Завтрак	закуска	Салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	29	13,86
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	13,37
			2 блюдо	Птица тушенная 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
			<b>Итого</b>			<b>19</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>585</b>		<b>57,81</b>

