

Директор школы



С.Илларионова

МБОУ СШ № 2 г.Починка
 изменение 3 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 помидор	60	2	4	2	44	23	8,71
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	8	5	43	261	203	11,55
			2 блюдо	Котлета	100	12	19	13	389	268	30,44
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62	377	3,07
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			Итого			25	28	98	874		58,33
1	2	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	2,66
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	11,95
			2 блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	1	24,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	5,38
			Итого			17	18	79	630		48,55
1	3	Завтрак	закуска	Салат витаминный	60	1	4	3	48	48	7,75
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	8,67
			2 блюдо	Тефтели	110	7	14	12	223	279	18,70
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,70
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6	4	25	172	3	16,60
			Итого			20	28	82	697		53,42
1	4	Завтрак	закуска	Салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	5,88
			2 блюдо	Каша молочная геркулесовая вязкая	200	9	13	50	358	173	17,51
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	7	101	379	10,26
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			фрукты	фрукт	100	0	0	10	40	ГОСТ	12,55
			Итого			16	17	100	674		50,76
1	5	Завтрак	закуска	Салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	0	5,93
			2 блюдо	Рагу из птицы	200	13	10	36	238	289	30,25
			напиток	Сок фруктовый	200	2	0	20	85	389	16,14

			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			фрукты	фрукт	120	0	0	15	115	ГОСТ	12,55
			Итого	ИТОГО		19	14	98	600		69,43
2	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0	0	1	7	71	7,17
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	5	25	194	303	7,78
			2 блюдо	Мясо тушеное	100	11	15	3	305	256	28,13
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,71
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6	4	25	172	3	16,60
			Итого			23	24	69	738		61,39
2	2	Завтрак	закуска	Салат из свежих помидор	60	1	4	2	44	23	5,45
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	11,99
			2 блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	1	24,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62	377	3,07
			фрукты	фрукт	100	0	0	13	96	ГОСТ	11,05
			Итого			15	42	46	663		60,12
2	3	Завтрак	закуска	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	4	2	42	24	6,68
			2 блюдо	Омлет паровой	165	10	8	6	354	289	39,61
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6	4	25	172	3	16,60
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	62	377	3,07
			Итого			17	16	48	630		65,96
2	4	Завтрак	закуска	Салат из моркови с изюмом	60	1	0	13	57	66	5,87
			2 блюдо	Запеканка из творога	170	18	18	35	459	223	52,46
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,51
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			Итого			22	18	88	694		64,40
2	5	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	2	4	36	45	2,69
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	12,17
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11	11	4	160	290	25,44
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	5,38
			Итого			20	20	74	650		50,24

