



Директор школы \_\_\_\_\_ Д.С.Илларионова

МБОУ СШ № 2 г.Починка  
 изменение 5 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	9,27
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	8	5	43	261	203	10,53
			2 блюдо	Котлета	100	12	19	13	389	268	36,00
			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
			<b>Итого</b>			<b>23</b>	<b>27</b>	<b>97</b>	<b>870</b>		<b>58,33</b>
1	2	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	4	4	36	45	2,31
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	10,93
			2 блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7	7	11	140	1	26,86
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	3,91
			<b>Итого</b>			<b>17</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>630</b>		<b>48,55</b>
1	3	Завтрак	закуска	Салат витаминный	60	1	4	3	48	48	10,82
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	7	27	194	303	7,97
			2 блюдо	Тефтели	110	7	14	12	223	279	19,90
			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>53,42</b>
1	4	Завтрак	закуска	Салат из моркови с изюмом	60	1	0	8	57	66	5,88
			2 блюдо	Каша молочная пшенная вязкая	200	8	11	54	352	173	15,71
			напиток	Какао с молоком	200	4	3	17	119	382	11,71
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6	4	25	172	3	16,60

			фрукты								
			<b>Итого</b>			19	18	104	700		50,76
1	5	<b>Завтрак</b>	закуска	Салат из сырых овощей	60	1	4	2	44	0	8,05
			2 блюдо	Рагу из птицы	200	13	10	36	238	289	32,63
			напиток	Сок фруктовый	200	2	0	20	85	389	17,70
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			фрукты								
			<b>Итого</b>	<b>ИТОГО</b>		19	14	83	486		62,94
2	1	<b>Завтрак</b>	закуска	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0	0	1	7	71	7,80
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6	5	25	194	303	7,97
			2 блюдо	Мясо тушеное	100	11	15	3	305	256	30,25
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			<b>Итого</b>			23	24	69	738		52,29
2	2	<b>Завтрак</b>	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0	3	1	40	20	9,26
			гарнир								
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	11	13	19	438	259	37,24
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	22	133	349	5,38
			фрукты								
			<b>Итого</b>			15	16	67	729		56,44
2	3	<b>Завтрак</b>	закуска	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0	0	1	7	71	9,26
			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
			<b>Итого</b>			16	12	47	595		68,54
2	4	<b>Завтрак</b>	закуска	Салат из моркови с изюмом	60	1	0	13	57	66	6,42
			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
			<b>Итого</b>			22	18	88	694		64,95
2	5	<b>Завтрак</b>	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	2	4	36	45	2,31
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6	17	203	312	10,95
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11	11	4	160	290	23,41

			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	25	118	ТУ	4,56
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	5,38
			<b>Итого</b>			20	20	74	650		46,61