

и.о. Директора школы И.И. Романенкова



МБОУ СШ № 2 г.Почкинка
 изменение 6 в Примерное 10-ти дневное меню
 для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Почкинка
 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 | 10,65 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 200 | 8 | 5 | 43 | 261 | 203 | 10,74 |
| | | | 2 блюдо | Котлета | 100 | 12 | 19 | 13 | 389 | 268 | 33,39 |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 376 | 1,51 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3 | 0 | 25 | 118 | ТУ | 4,56 |
| | | | Итого | | | 23 | 27 | 97 | 870 | | 60,85 |
| 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 | 11,07 |
| | | | 2 блюдо | Рыба запеченная в молочном соусе | 110 | 7 | 7 | 11 | 140 | 1 | 26,96 |
| | | | 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 | | 50,28 |
| 1 | 3 | Завтрак | закуска | Салат витаминный | 60 | 1 | 4 | 3 | 48 | 48 | 10,78 |
| | | | гарнир | Каша гречневая вязкая | 200 | 6 | 7 | 27 | 194 | 303 | 8,12 |
| | | | 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 |
| | | | Итого | | | 19 | 24 | 87 | 668 | | 61,06 |
| 1 | 4 | Завтрак | закуска | Салат из моркови с изюмом | 60 | 1 | 0 | 8 | 57 | 66 | 6,38 |
| | | | 2 блюдо | Каша молочная геркулесовая вязкая | 200 | 9 | 13 | 50 | 358 | 173 | 15,78 |
| | | | напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3 | 16 | 101 | 379 | 10,26 |
| | | | хлеб | Бутерброд с сыром | 50 | 6 | 4 | 25 | 172 | 3 | 17,11 |
| | | | Итого | | | 19 | 20 | 99 | 688 | | 49,53 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------|--------------|--|-----|-----------|-----------|-----------|------------|-----|--------------|
| 1 | 5 | Завтрак | закуска | Салат из сырых овощей | 60 | 1 | 4 | 2 | 44 | 0 | 8,46 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 200 | 4 | 6 | 17 | 203 | 312 | 11,08 |
| | | | 2 блюдо | Птица тушеная в соусе | 100 | 11 | 11 | 4 | 160 | 290 | 25,77 |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 376 | 1,71 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3 | 0 | 25 | 118 | ТУ | 4,56 |
| | | | Итого | ИТОГО | | 19 | 21 | 63 | 585 | | 51,58 |
| 2 | 1 | Завтрак | закуска | Овощи натуральные свежие -огурец | 60 | 0 | 0 | 1 | 7 | 71 | 11,68 |
| | | | гарнир | Каша гречневая вязкая | 200 | 6 | 5 | 25 | 194 | 303 | 8,11 |
| | | | 2 блюдо | Мясо тушеное | 100 | 11 | 15 | 3 | 305 | 256 | 31,04 |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 376 | 1,51 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3 | 0 | 25 | 118 | ТУ | 4,56 |
| | | | Итого | | | 20 | 20 | 69 | 684 | | 56,90 |
| 2 | 2 | Завтрак | закуска | Салат из свежих огурцов | 60 | 0 | 3 | 1 | 40 | 20 | 13,65 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | Жаркое по-домашнему | 200 | 11 | 13 | 19 | 438 | 259 | 34,39 |
| | | | 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 | | | 15 | 16 | 67 | 729 | | 57,98 |
| 2 | 3 | Завтрак | закуска | Овощи натуральные свежие -огурец | 60 | 0 | 0 | 1 | 7 | 71 | 11,68 |
| | | | 2 блюдо | Омлет паровой | 165 | 10 | 8 | 6 | 354 | 289 | 36,61 |
| | | | хлеб | Бутерброд с сыром | 50 | 6 | 4 | 25 | 172 | 3 | 13,83 |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 376 | 1,51 |
| | | | Итого | | | 16 | 12 | 47 | 593 | | 63,63 |
| 2 | 4 | Завтрак | 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 |
| | | | Итого | | | 22 | 18 | 88 | 694 | | 64,95 |
| 2 | 5 | Завтрак | закуска | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 2 | 4 | 36 | 45 | 2,31 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 200 | 4 | 6 | 17 | 203 | 312 | 11,07 |
| | | | 2 блюдо | Птица тушеная в соусе | 100 | 11 | 11 | 4 | 160 | 290 | 25,77 |
| | | | 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 | | 49,09 |

