



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБОУ «ЗАПАДНОДВИНСКАЯ СОШ №2»**

(горячие обеды для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации - 40 руб.00 коп.)

Возрастная категория – 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>						
День 1	Каша молочная рисовая	120	2,34	3,97	15,13	106,09
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,01	33,04
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Борщ на курином бульоне	200	21,08	41,74	25,42	85,66
	Хлеб пшеничный	30	0,99	2,29	15,18	80,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>22,65</b>	<b>51,68</b>	<b>70,75</b>	<b>361,79</b>
День 2	Макаронные изделия с тертым сыром	120/30/5	9,88	14,48	34,49	324,28
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Рассольник на мясном бульоне	200	21,38	41,9	32,24	79,58
	Хлеб ржаной	35	1,05	3,5	4,2	21,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>	<b>32,51</b>	<b>59,93</b>	<b>85,94</b>	<b>481,86</b>
День 3	Сосиска отварная	50	5,20	10,00	10,60	112,00
	Картофельное пюре	120	2,46	2,53	15,3	87,78
	Щи из свежей капусты	200	8,4	9,3	11,8	181
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59,00
	Хлеб ржаной	35	1,05	3,5	4,2	21,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>629</b>	<b>17,37</b>	<b>25,38</b>	<b>57,12</b>	<b>460,78</b>

День 4	Салат из свеклы	80	2,26	2,6	25,6	147,84
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	120/20	23,39	15,12	27,22	248,86
	Суп-пюре гороховый	200	25,72	20,48	36,12	91,68
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб ржаной	35	1,05	3,5	4,2	21,00
	ИТОГО:	<b>590</b>	<b>52,62</b>	<b>41,75</b>	<b>108,15</b>	<b>566,38</b>
День 5	Гуляш из мяса свинины	74/50	13,77	15,81	3,62	213,76
	Рис отварной	120	3,15	4,85	30,99	160,00
	Суп рыбный	200	32,1	25,4	29,5	135
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб ржаной	35	1,05	3,5	4,2	21,00
	ИТОГО:	<b>694</b>	<b>50,27</b>	<b>49,61</b>	<b>83,32</b>	<b>586,76</b>
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>						
День 1	Омлет натуральный	120/5	11,53	17,9	2,15	216,51
	Суп картофельный на курином бульоне	200	21,78	50,0	35,5	95,12
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшеничный	35	1,15	2,67	17,71	93,33
	ИТОГО:	<b>575</b>	<b>34,66</b>	<b>70,62</b>	<b>70,37</b>	<b>461,96</b>
День 2	Котлета натуральная	50	7,78	5,78	7,85	114,38
	Гречка отварная	120	2,53	7,51	13,63	86,79
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,007	33,04
	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	21,08	41,74	25,42	85,66
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшеничный	35	1,15	2,67	17,71	93,33
	ИТОГО:	<b>625</b>	<b>32,79</b>	<b>61,38</b>	<b>79,63</b>	<b>469,97</b>
День 3	Жаркое по-домашнему	80/150	18,53	11,40	27,97	307,80
	Салат из овощей	60	0,74	4,61	2,80	55,65
	Щи из свежей капусты	200	8,4	9,3	11,8	181
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб ржаной	35	1,05	3,5	4,2	21,00
	ИТОГО:	<b>740</b>	<b>28,92</b>	<b>28,86</b>	<b>61,78</b>	<b>662,45</b>
День 4	Птица отварная	75	11,40	7,30	0,00	114,00
	Макаронные изделия отварные	120	3,72	3,85	27,4	168,00
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,007	33,04
	Суп рыбный	200	32,1	25,4	29,5	135
	Хлеб пшеничный	35	1,15	2,67	17,71	93,33
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00

	ИТОГО:	<b>650</b>	<b>48,62</b>	<b>42,90</b>	<b>155,61</b>	<b>600,31</b>
День 5	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	19,04	15,94	33,46	353,44
	Рассольник на мясном бульоне	200	21,38	41,9	32,24	79,58
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб ржаной	35	1,05	3,5	4,2	21,00
	ИТОГО:	<b>600</b>	<b>41,67</b>	<b>61,39</b>	<b>84,91</b>	<b>511,02</b>