



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «ЗАПАДНОДВИНСКАЯ СОШ №2»**  
(горячие завтраки за родительскую плату - 67 руб.41 коп.)

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	200	3,90	6,62	25,22	176,81
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
	Кофейный напиток	200	3,17	3,25	15,96	105,77
	Хлеб пшеничный	30	0,99	2,29	15,18	80,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>8,06</b>	<b>19,96</b>	<b>56,46</b>	<b>437,58</b>
День 2	Макаронные изделия с тертым сыром	160/30/10	12,75	18,68	44,50	418,42
	Ветчина порционная	70	11,60	6,00	2,70	114,00
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшеничный	30	0,99	2,29	15,18	80,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>25,54</b>	<b>27,02</b>	<b>77,39</b>	<b>669,42</b>
День 3	Сосиска отварная	50	5,20	10,00	10,60	112,00
	Картофельное пюре	180	3,70	3,79	22,96	131,68
	Салат из капусты бел. с морковью	80	1,33	6,08	8,52	94,12
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59,00
	Хлеб ржаной	30	0,90	3,00	3,60	18,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>564</b>	<b>11,39</b>	<b>22,92</b>	<b>60,9</b>	<b>414,80</b>
День 4	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180/20	33,41	21,60	38,88	335,52
	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	37,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>33,41</b>	<b>21,60</b>	<b>48,86</b>	<b>372,92</b>
День 5	Гуляш из мяса свинины	80/50	14,44	16,58	3,80	224,10

	Рис отварной	180	4,73	7,28	46,49	240,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб ржаной	30	0,90	3,00	3,60	18,00
	ИТОГО:	<b>540</b>	<b>21,07</b>	<b>27,06</b>	<b>74,09</b>	<b>574,10</b>
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>						
День 1	Омлет натуральный	160/5	15,22	23,64	2,83	285,80
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Кондитерское изделие	50	3,50	5,90	26,70	174,00
	Хлеб пшеничный	30	0,99	2,29	15,18	80,00
	ИТОГО:	<b>460</b>	<b>19,91</b>	<b>31,88</b>	<b>59,72</b>	<b>596,80</b>
День 2	Котлета натуральная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Гречка отварная	180	3,80	11,27	20,44	130,18
	Масло сливочное	10	0,08	7,250	0,13	66,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	30	0,90	3,00	3,60	18,00
	ИТОГО:	<b>520</b>	<b>20,37</b>	<b>33,07</b>	<b>64,63</b>	<b>537,22</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
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59,00
	Хлеб ржаной	30	0,90	3,00	3,60	18,00
	Фрукт	1 шт.	0,40	0,40	10,30	44,00
	ИТОГО:	<b>544+вес фр.</b>	<b>20,83</b>	<b>19,46</b>	<b>59,89</b>	<b>484,45</b>
День 4	Птица отварная	75	11,40	7,30	0,00	114,00
	Макаронные изделия отварные	180	5,58	5,78	41,1	252,00
	Масло сливочное	10	0,08	7,250	0,13	66,09
	Салат из овощей	80	0,98	6,15	3,73	74,20
	Хлеб пшеничный	30	0,99	2,29	15,18	80,00
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	ИТОГО:	<b>575</b>	<b>22,55</b>	<b>32,49</b>	<b>85,54</b>	<b>731,49</b>
День 5	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	25,38	21,25	44,61	471,25
	Компот из свежих яблок	200	1,60	0,00	29,10	111,00
	Хлеб ржаной	30	0,90	3,00	3,60	18,00
	ИТОГО:	<b>430</b>	<b>27,88</b>	<b>24,25</b>	<b>77,31</b>	<b>600,25</b>