



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### МБОУ «ЗАПАДНОДВИНСКАЯ СОШ №2»

(горячие завтраки – начальные классы - 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
	Сыр порционный	30	6,96	8,86	0,00	109,20
	Кофейный напиток	200	3,17	3,25	15,96	105,77
	Хлеб пшеничный	30	0,99	2,29	15,18	80,00
	ИТОГО:					
День 2	Макаронные изделия с тертым сыром	150/40/10	12,22	17,903	42,639	400,979
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00
	Ветчина порционная	70	11,60	6,00	2,70	114,00
	Хлеб пшеничный	30	0,99	2,29	15,18	80,00
	ИТОГО:					
День 3	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73
	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
	ИТОГО:					
День 4	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60
	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	37,40

	Фрукт	1 шт.	0,40	0,40	10,30	44,00
	ИТОГО:					<b>361,00</b>
День 5	Гуляш из мяса свинины	80/50	14,44	16,58	3,80	224,10
	Рис отварной	150	3,94	6,07	38,74	200,00
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб ржаной	30	0,90	3,00	3,60	18,00
	ИТОГО:					<b>587,30</b>
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>						
День 1	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
	Масло сливочное	10	0,08	7,250	0,13	66,09
	Кондитерское изделие	50	3,50	5,90	26,70	174,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный	30	0,99	2,29	15,18	80,00
	ИТОГО:					<b>680,02</b>
День 2	Котлета натуральная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Гречка отварная	150	3,17	9,39	17,03	108,48
	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>515,52</b>
День 3	Жаркое по-домашнему	80/150	18,53	11,40	27,97	307,80
	Салат из овощей	80	0,98	6,15	3,73	74,20
	Кисель	200	200	0,00	0,00	9,98
	Хлеб ржаной	30	0,90	3,00	3,60	18,00
	Фрукт	1 шт.	0,40	0,40	10,30	44,00
	ИТОГО:					<b>453,98</b>
День 4	Птица отварная	75	11,40	7,30	0,00	114,00
	Макаронные изделия отварные	150	4,65	4,82	34,25	210,00
	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
	Фрукт	1 шт.	0,40	0,40	10,30	44,00
	ИТОГО:					<b>733,49</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:								
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

	ИТОГО:								600,25
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--------