

«Утверждено»
Директор школы
_____ Т.И.Лёвина

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

5-11 КЛАССОВ

1 день		Содержание пищевых веществ в граммах			Энергетическая ценность (ккал)
Наименование блюда	Выход(грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свежих огурцов с растительным маслом(по сезону)	1/100	0,78	10,07	3,28	106,70
Суп с макаронными изделиями с курицей	1/250	8,36	4,07	22,73	167,73
Пельмени с маслом сливочным	1/200/15	23,88	37,17	58,12	662,20
Чай с сахаром	1/200	0,02	0,05	12,04	48,64
Хлеб ржаной ,пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого		35,28	51,8	115,93	1077,23
2 день					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	1/100	1,57	5,08	9,21	88,4
Суп картофельный с крупой с курицей	1/250	5,73	5,9	17,26	144,80
Картофельное пюре	1/200	4,09	4,65	28,41	216,8
Биточки рыбные или рыба жаренная	1/100	14,08	3,77	13,49	143,70
Соустомато- сметанный	1/85	3,72	1,49	25,59	128,75
Компот из с/фруктов	1/200	0,56	0,02	27,89	113,79
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого		31,99	21,35	141,61	928,2
3 день					
Зелёный горошек	1/60	1,8	0,12	3,9	24,0
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	1,2	5,13	8,12	8,91	129,10
Гуляш мясной	1/100	12,92	9,57	5,0	157,48
Макароны	1/200	7,0	8,2	47,0	294,0

отварные					
Кофейный напиток с молоком	1/200	3,60	2,67	29,20	155,20
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого		28,25	28,01	87,21	812,54
4 день					
Салат из свеклы с растительным маслом	1/100	1,43	6,09	8,36	93,9
Суп с бобовыми и курицей	1/250	8,6	6,7	18,5	168,7
Капуста тушенная с мясом и с рисом(голубцы ленивые)	1/200	11,96	9,22	11,12	260,96
Какао с молоком	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого		28,0	26,38	83,69	769,44
5 день					
Икра кабачковая	1/100	1,20	4,70	7,70	78,00
Борщ с капустой и картофелем и курицей	1/250	10,12	5,7	20,95	176,82
Тефтели мясные с томатным соусом	1/200/30	18,96	19,6	19,88	313,4
Чай с сахаром	1/200	0,12	0,05	12,04	48,64
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого		30,4	30,05	60,57	708,82
6 день					
Икра кабачковая	1/100	1,20	4,70	7,70	78,00
Суп лапша с курицей	1/250	39,53	17,60	42,48	489,83
Наггетсы	3 шт.	19,2	24,6	19,5	376,0
Рис отварной	1/200	11,64	19,46	100	621,9
Соус томатный	1/85	0,54	1,86	3,46	33,45
Чай с сахаром	1/200	0,02	0,05	12,04	48,64
Хлеб ржаной , пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого		74,37	68,71	204,94	1739,78
7 день					

Салат из свеклы с растительным маслом	1/100	1,43	6,09	8,36	93,9
Рассольник Петербургский с курицей	1/250	15,22	7,42	36,57	264,05
Гречка отварная рассыпчатая	1/200	11,6	10,04	56,8	186,0
Котлета мясная	1/100	15,55	11,55	15,70	228,75
Соус томатно-луковый	1/70	0,7	3,1	4,2	49,0
Компот из с/фруктов	1/200	0,56	0,02	27,89	113,79
Хлеб ржаной , пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого		47,3	38,66	169,28	1027,45
8 день					
Зелёный горошек с растительным маслом	1/60	1,8	0,12	3,9	24,0
Борщ с капустой и картофелем и курицей	1/250	10,12	5,7	20,95	176,82
Макароны отварные	1/200	7,0	8,2	47,0	294,00
Печень по-строгоновски	1/100	34,86	23,28	14,2	324,62
Кофейный напиток с молоком	1/200	1,40	2,00	22,40	116,00
Хлеб ржаной , пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого		57,42	39,74	128,21	1027,4
9 день					
Салат из морковки с сахаром и растительным маслом	1/100	1,2	4	18,2	107,6
Суп картофельный с бобовыми и курицей	1/250	8,6	6,7	18,5	168,7
Оладьи с джемом	200/20	9,1	5,8	46,4	271,06
Какао с молоком	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб ржаной ,	1,40	2,24	0,44	19,76	91,96

пшеничный					
Итого		25,09	20,87	128,81	793,24
10 день					
Салат из свежих огурцов(по сезону)	1/100	0,78	10,07	32,8	106,70
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	1/250	5,13	8,12	8,91	129,10
Плов из мяса птицы	1/200	22,34	22,10	45,01	465,8
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,05	12,04	48,64
Хлеб ржаной ,пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого		30,69	40,78	118,52	842,2