

**Примерное меню для организации питания
в 2017-2018 учебном году**



Утверждаю:
Директор МОУ Теченская СОШ

Р.В. Козина

" 01 " сентября 2017г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
	Прием пищи	масса порц.				
	1 день					
140	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60
424	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	70
	Хлеб пшеничный	100	3,5	1,5	24,9	131
	Хлеб ржаной	32	1,56	0,25	16,6	71,3
	Итого день		1,56	0,25	16,6	71,3
	2 день					
36	Каша "Дружба"	5/200	6,32	8,96	34,08	241,6
951	Кофе на молоке	200	1,2	1,33	10,27	116
2	Бутерброд с повидлом	50/5/21	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб ржаной	32	1,56	0,25	16,6	71,3
	Итого день		22,86	23,18	121,06	823,25
	3 день					
290	Куры, тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34
331	Соус сметанный	50	1,27	7,05	5,52	45,15
309	Макаронные изделия отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	3,8	9,8	24,9	208
	Хлеб ржаной	32	1,56	0,25	16,6	71,3
	Итого день		28,75	48,9	137,75	1043,3
	4 день					
101	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	250	4,15	6,04	19,67	144
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208
	Напиток из шиповника	200	0,6	-	31,4	124
	Кондитерские изделия (вафли)	40	0,96	0,84	24,33	102,63
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,5	24,9	131
	Хлеб ржаной	32	1,56	0,25	16,6	71,3
	Итого день		14,57	18,43	141,8	780,93

	5 день					
27	Борщ с капустой свежей, с мясом и смет.	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117
233	Кисель	200		-	31,4	124
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	3,8	9,8	24,9	208
	Хлеб ржаной	32	1,56	0,25	16,6	71,3
	Итого день		5,36	10,05	41,5	279,3
	6 день					
451	Плов из курицы	200	8	7,2	8	130
2	Бутерброд с повидлом	50/5/21	13,78	12,64	60,11	394,35
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58
	Хлеб ржаной	32	1,56	0,25	16,6	71,3
	Итого день		23,54	20,09	99,71	653,65
	7 день					
302	Каша «Здоровье»	200/5	6	8,2	33,2	238
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	219
	Булочка	70	5,05	9,63	33,52	177,7
	Хлеб ржаной	32	1,56	0,25	16,6	71,3
	Итого день		15,34	12,89	76,71	465,65
	8 день					
458	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265
282	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208
	Хлеб ржаной	32	1,56	0,25	16,6	71,3
	Итого день		33,04	17,533	87,88	640,3
	9 день					
36	Суп картоф с бобовыми с мясо	250	6,5	5,2	22,09	150
2	Бутерброд с повидлом	50/5/21	13,78	12,64	60,11	394,35
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58
	Хлеб ржаной	32	1,56	0,25	16,6	71,3
	Итого день		5,36	10,05	41,5	279,3
	10 день					
388	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	75/75	18,03	10,21	8,49	195
211	Горошница	200	46,3	3,5	18,8	170
945	Чай с молоком	200	1	0,03	24	94
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,5	24,9	131
	Хлеб ржаной	32	1,56	0,25	16,6	71,3
	Итого день		1,76	15,49	31,6	129,3