



Примерное десятидневное меню

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ № 14 Г. АЗОВА (5-11 КЛАССОВ) ИЗ СЕМЕЙ ЛИЦ, ПРИЗВАННЫХ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО МОБИЛИЗАЦИИ

	Наименование дней недели, блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)
			цена	Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
	Понедельник-1						
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	60	14,20	2,36	7,49	14,89	136,00
188	Запеканка рисовая с творогом	220	57,66	12,90	9,00	60,70	375,50
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за завтрак	520	78,78	18,49	16,89	109,07	661,02
	Обед						
73	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	8,5	1,40	0,80	9,70	40,20
98	суп крестьянский с крупой	200	9,0	4,80	9,78	34,58	90,68
297	Фрикадельки	90	46,16	5,72	8,44	8,10	165,00
302	Каша пшенная	150	6,2	6,60	5,73	37,88	157,50
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	2,86	4,70	0,60	29,00	141,00
	хлеб ржано — пшеничный	30	2	2,00	0,40	10,00	52,00
	Итого обед	790	78,78	25,29	25,75	144,26	702,38
	Вторник-1						
	Завтрак						
210	омлет	180	61,92	16,17	28,80	3,06	336,00
45	Салат овощ с капустой	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,3	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого за завтрак	500	78,78	21,60	31,29	49,66	584,24
	Обед						
45	Салат овощ с кап. и р/м	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
96	рассольник Ленинградский	200	10,0	1,01	4,07	9,58	85,80
229	рыба тушеная с овощами	90	37,02	10,75	7,24	23,80	205,00
331	Пюре картофельное	150	12,9	4,00	8,85	29,40	133,69
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,3	4,56	0,54	27,72	156,00
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	2,00	0,40	10,00	52,00

	Итого обед	790	78,78	23,19	23,05	104,78	724,73
	Среда -1						
	Завтрак						
43	Салат из св овощей (капуста)	60	9,48	1,55	4,43	1,94	53,90
268	биточек мясной	90	56,58	6,47	14,63	8,24	192,00
312	Каша пшеничная	150	5,8	6,31	4,55	38,87	221,25
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	Итого за завтрак	540	78,78	17,56	24,01	82,53	616,67
	Обед						
43	Салат из св овощей (капуста)	60	6,3	1,55	4,43	1,94	53,90
113	Суп-лапша домашняя	200	6,99	2,05	4,43	9,30	93,00
291	Плов с мясом птицы	200	55,13	12,34	12,70	66,36	315,21
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,3	4,56	0,54	27,72	156,00
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	2,00	0,40	10,00	52,00
	Итого обед	750	78,78	22,57	22,50	130,32	726,11
	Четверг-1						
	Завтрак						
175	Каша молочная "Дружба"	200	49,14	3,30	8,60	33,20	183,40
1	Бутерброд с маслом	60	23,02	2,36	7,49	14,89	136,00
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого завтрак	500	78,78	8,89	16,49	63,93	468,92
	Обед						
52	Салат из отв.овощей	60	6,30	0,84	3,60	4,95	55,70
88	Щи из свежей капусты с картош	200	11,0	1,44	4,00	6,50	68,00
296	Голубцы	90	47,32	9,82	8,23	16,45	179,00
312	Каша пшеничная	150	5,8	6,31	4,55	38,87	221,25
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	Итого обед	760	78,78	23,04	20,92	109,49	735,95
	Пятница -1						
	Завтрак						
45	Салат овощ с капустой и морк	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
259	Жаркое по домашнему	250	63,66	32,4	36,18	33,16	490
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого завтрак	550	78,78	36,43	38,53	52,88	675,76
	Обед						
62	Салат из моркови с р/м	60	5,64	0,53	3,06	4,88	50,00
96	рассольник Ленинградский	200	14,2	4,01	4,07	1,58	85,80
204	Макароны отв с сыром	200	50,58	13,54	15,92	34,11	334,40
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	720	78,78	22,71	23,59	83,29	682,20

	Понедельник-2						
	Завтрак						
43	Салат из св овощей (капуста)	60	9,0	1,55	4,43	1,94	53,90
291	Плов с птицей	200	62,86	12,34	12,70	66,36	315,21
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	500	78,78	17,12	17,53	101,78	518,63
	Обед						
45	Салат овощ с капустой	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
102	Суп картофельный с бобовыми	200	12,3	4,90	5,33	19,23	144,43
279	тефтели	90	43,42	8,16	10,88	10,80	167,20
302	Каша пшенная	150	6,2	3,90	4,10	39,84	231,86
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	760	78,78	22,39	22,80	101,87	791,73
	Вторник-2						
	Завтрак						
222	Пудинг с творогом со смет	175	57,66	12,12	17,28	43,70	378,00
1	Бутерброд с маслом	60	14,20	2,36	7,49	14,89	136,00
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	475	78,78	17,71	25,17	92,07	663,52
	Обед						
53	Салат из свеклы с зел	60	6,3	0,99	2,47	43,76	43,74
82	борщ из свежей капусты с карт	200	10,5	1,44	3,94	8,75	83,00
297	Фрикадельки	100	46,46	5,72	8,44	8,10	165,00
259	каша ячневая	160	7,16	10,98	7,89	42,18	219,00
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	780	78,78	23,76	23,28	145,51	722,74
	Среда-2						
	Завтрак						
210	омлет	180	61,92	10,60	14,84	43,45	308,01
45	Салат овощ с капустой	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого завтрак	500	78,78	16,03	17,33	90,05	556,25
	Обед						
73	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	8,5	1,40	0,80	9,70	40,20
97	Суп картофельный	200	8,4	4,90	5,33	19,23	144,43
203	Макароны отварные	150	7,16	5,73	10,80	31,98	205,50
	Птица отварная	90	45,8	8,20	9,35	35,12	240,00
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	2,00	0,40	10,00	52,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого обед	770	78,78	25,46	27,08	139,51	831,65

Четверг-2							
Завтрак							
	овощи по сезону	60	14,83	1,40	0,80	9,70	40,20
296К	Голубцы	90	47,64	9,82	8,23	16,45	179,00
331	Пюре картофельное	150	9,39	4,00	8,85	29,40	133,69
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	540	78,78	18,45	18,28	89,03	502,41
Обед							
	Салат из св овощей (капуста)	60	9,0	1,55	4,43	1,94	53,90
103	суп картоф с вермишелью	200	7,96	2,98	5,33	15,70	100,13
234	котлета рыбная	90	45	10,70	8,50	7,50	104,30
304	каша рисовая	150	9,9	3,67	5,42	36,67	210,11
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого обед	740	78,78	22,13	24,08	95,29	617,96
Пятница -2							
Завтрак							
2	Бутерброд с маслом	60	14,20	2,42	3,87	29,15	161,00
173м	Каша овсян.молочная вязкая	200	57,66	9,04	13,44	50,14	358,00
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого завтрак	500	78,78	14,69	17,71	95,13	668,52
Обед							
45 м	Салат овощ с капустой и морк	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
98 м	суп крестьянский с крупой	200	6,41	4,80	9,78	34,58	90,68
250м/иоп	птица тушен	100	48,35	5,20	3,10	8,12	150,00
203 м	Макароны отварные	150	7,16	5,73	6,08	31,98	205,50
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	770	78,78	21,16	21,45	121,28	694,42
Итого за завтрак							
			5125,00	256,86	223,23	826,13	5915,94
Среднее значение за завтрак			512,50	25,69	22,32	82,61	591,59
Итого за обед			6207,56	211,13	212,40	1055,28	6555,76
Среднее значение за обед			620,76	21,11	21,24	105,53	655,58
Соотношение БЖУ в% от ЭЦ				1,00	1,00	3,70	