

"СОГЛАСОВАНО"



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ СОШ № 14 г. Азова

«СОГЛАСОВАНО»

ИП

А.В.Ковалев



Примерное десятидневное меню

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ № 14 Г. АЗОВА
СВО

	Наименование дней недели, блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник-1					
	Завтрак					
175	Каша молочная "Дружба"	250	4,80	7,67	46,76	275,36
14,209	яйцо отварное с маслом	60	4,31	16,00	0,46	163,04
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого	550	12,34	24,07	63,06	587,92
	Вторник-1					
	Завтрак					
210	омлет	200	14,68	22,50	3,62	275,70
	Овощи по сезону	100	1,55	4,43	1,94	53,90
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого	560	20,86	27,47	48,28	541,60
	Среда -1					
	Завтрак					
45	Салат овощ	100	2,05	5,20	10,76	98,10
204	макароньы отв с сыром	200	11,32	10,86	42,78	314,17
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	Итого	540	16,6	16,46	87,02	561,79
	Четверг-1					
	Завтрак					
2	Б-д с маслом и повидлом	60	2,89	6,77	27,10	181,00
188	Запеканка рисовая с твор	230	14,90	10,10	61,10	394,70
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	530	21,02	17,27	121,68	725,22
	Пятница -1					
	Завтрак					
45	Салат овощ с капустой	100	2,05	5,20	10,76	98,10
259	Жаркое по домашнему	250	32,4	36,18	33,16	490
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого	590	37,68	41,78	59,76	737,62

	Понедельник-2					
	Завтрак					
2	Б-д с маслом и повидлом	60	2,89	6,77	27,10	181,00
204	макароньы отв с сыром	200	11,32	10,86	42,78	314,17
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	500	17,44	18,03	103,36	644,69
	Вторник-2					
	Завтрак					
222	фрикадельки	124	1,75	6,64	7,60	97,17
171	Каша ячневая	200	12,80	0,80	56,00	282,40
45	Салат овощ с капустой	100	2,05	5,20	10,76	98,10
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	664	19,83	13,04	107,84	627,19
	Среда-2					
	Завтрак					
210	омлет	200	14,68	22,50	3,62	275,70
45	Салат овощ с капустой	100	2,05	5,20	10,76	98,10
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого	560	21,36	28,24	57,10	585,80
	Четверг-2					
	Завтрак					
43	Овощи по сезону	100	1,55	4,43	1,94	53,90
291	Плов с птицей	250	22,17	11,31	58,12	423,32
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	590	26,95	16,14	93,54	626,74
	Пятница -2					
	Завтрак					
14,209	яйцо отварное с маслом	60	4,30	15,99	0,46	163,04
173	Каша пшенная.молочн	250	9,68	4,81	51,75	289,10
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	490	12,91	5,21	85,23	438,62
	Итого за завтрак		0,00	207,71	826,87	6077,19
	Среднее значение за завтрак		0,00	20,77	82,69	607,72