Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 14

_____О.А. Кудлаева

Примерное 10 –ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов обед
общеобразовательных организаций Выселковского района
(зима- весна)

	Пищевая ценность Обед 5-11 кл.		Зима-весна			
№ рец-ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
			Б	Ж	У	
	1 ДЕНЬ					
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,7	4,3	18,7	126
45	Салат из квашенной капусты	80	0,8	5	7	76,2
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,80	20,60	139
234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,5	9	169,80
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,80
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	**937,2**	**32,54**	**30,57**	**115,25**	**864,9**
	2 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие по сезону	150	0,62	0,62	15,99	72,12
148	Суп-лапша домашняя	250	6	5,6	16	138,4
498	Котлеты рубленные из птицы с соусом	110	12	10	8	170
302	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	35	206,4
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,80
693	Какао на молоке	200	4,1	3,5	17,5	118,6
	Итого:	**955**	**33,94**	**28,04**	**140,6**	**950,52**
	3 ДЕНЬ					
779	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3
	Огурец соленый в нарезку	80	0,27	0,13	1,87	8,8
468	Печень тушенная в томатном соусе	120	9,7	16,1	5,1	204,1
332	Макароны отварные	180	6	5,6	33	206,4
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93
	Конд. изделия пром. пр-ва	40	2	5	19	129
	Итого:	**930**	**28,17**	**30,99**	**136,82**	**938,68**
	4 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие по сезону	150	0,62	0,62	15,99	72,12
132	Рассольник ленинградский	250	3,7	5	18	131,8
	Биточек из мяса	80	10	10	9,3	167,2
224	Рагу из овощей	180	3,6	9,41	17,18	167,81
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,68	25	121,36
	Напиток шиповника	200	0,3	0	15,2	62,00
	Итого:	**955**	**24,42**	**26,01**	**118,17**	**804,41**
	5 ДЕНЬ					
139	Суп картофельный с горохом	250	3,5	4,8	15	117,2
462	Тефтели	80	10	8	10	152
302	Каша вязкая ячневая	150	4,7	4,6	30	180,2
	Овощи соленые (томаты) в нарезку	80	0,93	0,13	1,33	12,8
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,68	25	121,36
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8

	Итого:	**880**	**27,68**	**18,72**	**146,42**	**867,51**
	6 ДЕНЬ					
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
109	Борщ со сметаной	250	3	4	17	117
386	Рыба, запеченная под мол.соусом	130	9	6	10	130
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,80	20,60	139
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,80
	Компот из свежих фруктов	200	0,8	0	30	123,20
	Итого:	**877,20**	**28,77**	**21,71**	**122,55**	**803,1**
	7 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие по сезону	150	0,62	0,62	15,99	72,12
153	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	275	8	7	18	167
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
358	Запеканка из творога со сгущ. молоком	220	15	7	22,5	213
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	Итого:	**905**	**33,67**	**20,13**	**110,58**	**758,27**
	8 ДЕНЬ					
143	Суп с мак. изд. и картофелем	250	5	5	17,5	135
45	Салат из квашенной капусты	80	0,8	5	7	76,2
488	Птица, тушённая в соусе с овощами	220	15	20	21	324
3	Бутерброд с сыром	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,80
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	**870**	**25,57**	**42,72**	**109,5**	**949,32**
	9 ДЕНЬ					
124	Щи с капустой и картоф. со сметаной	250	4	3,7	17	119
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
297	Каша вязкая пшеничная	150	4	10	24	210
451	Шницель из мяса с соусом	130	10	10	9,3	167,2
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35	164,24
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,80
	Кисломол. напиток (Кефир) жир.2,5%	200	4,2	3,29	6,13	70,89
	Итого:	**887,2**	**35,82**	**33,99**	**106,29**	**884,08**
	10 ДЕНЬ					
133	Суп картофельный	250	3,7	4,7	18,8	132,3
462	Тефтели	80	10	8	10	152
214	Капуста тушеная	150	4	6	10	110
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35	164,24
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,68	25	121,36
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	30	123,2
	Итого:	**810**	**27,1**	**19,98**	**128,8**	**803,1**
	Итого в среднем за 10 дней:	**900,66**	**32,21**	**31,23**	**134,09**	**948,61**