

Примерное двухнедельное меню. Обеды

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Щи Мясные	200	10	11	18	150
	Винегрет овощной	100	1.57	10.18	6.7	129.23
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	Итого	585	17.89	30.13	113.02	690.64
Вторник	Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280
	Макароны запеченные с сыром	102.5				136
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Чай с лимоном	200	0.04	0	10.12	41.26
	Итого	587.5	12.96	18.95	84.44	708.51
Среда	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	Сметана	10	0.25	2	0.34	20.4
	Морковный салат	100	1.22	7.09	6.49	95.83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.32	2.95	0	36.4
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	Итого	605	20.11	31.99	113.15	714.04
Четверг	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
	Макароны запеченные с сыром	102.5				136
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	Итого	587.5	11.32	19.95	106.32	737.41
Пятница	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
	Плов с курицей	150	17.8	13.7	27.32	304
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Чай с лимоном	200	0.04	0	10.12	41.26
	Итого	610	26.79	33.4	79.69	727.76
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0.25	2	0.34	20.4
	Морковный салат	100	1.22	7.09	6.49	95.83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.32	2.95	0	36.4
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	Итого	605	15.11	30.99	115.15	754.04
Вторник	Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	Итого	485	13.32	18.95	126.32	691.41
	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190

среда	Плов с курицей	150	17.8	13.7	27.32	304
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Чай с лимоном	200	0.04	0	10.12	41.26
	Итого	610	26.79	33.4	79.69	727.76
Четверг	Рагу овощное	200	2.2	16	13.4	202
	Макароны запеченные с сыром	102.5				136
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	Итого	587.5	8.52	24.95	101.72	749.41
Пятница	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	Сметана	10	0.25	2	0.34	20.4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0.8	9.1	2.6	95.4
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.32	2.95	0	36.4
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	Итого	595	19.69	34	109.26	713.61

Директор школы № 10 Ш.Ш. Исраилов

