

«Утверждаю»  
 директор МБОУ «СОШ №2»  
 пгт. Нижний Олес  
 Н.В. Смагина  
 «     »     2022г.

Столовая МБОУ «СОШ №2» пгт. Нижний Олес  
 Примерное десятидневное меню  
 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>День 1</b>						
<b>1 неделя</b>						
412	Шницель припущенный.	100	15,0	10,7	9,27	188,56
129	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
563	Булочка ванильная.	60	4,7	4,8	35,9	198,0
106	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	2,5	14,0
509	Компот из смеси сухофрук	200	0,5	00	27,0	110,0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:			27,82	23,84	111,97	770,16
<b>День 2</b>						
405	Курица в соусе томатном	150	19,4	19,2	5,8	274,3
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88
540	Ватрушка с повидлом	70	3,7	1,7	40,9	194,0
107	Овощи натур. соленые	100	0,48	006	1,02	7,8
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,1	61,0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:			33,5	22,09	117,24	804,98
<b>День 3</b>						
390	Тефтели из говяд. «ежики»	120	10,85	17,48	13,02	252,57
237	Каша гречневая рассып.	180	10,26	9,41	44,5	303,66
574	Лепешка сметанная	70	5,5	7,4	38,0	243,0
106	Овощи натуральные	100	1,1	0,2	3,8	24,0
507	Компот из св. фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:			31,25	35,01	142,1	1013,25
<b>День 4</b>						
401	Печень тушеная в соусе	150	26,6	15,4	11,0	288,0
429	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,6
543	Пирожок с яблоком	75	5,3	9,0	128,0	134,0
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
106	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	2,5	14,0
109	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:			39,62	32,74	196,0	756,6
<b>День 5</b>						
342	Рыба туш. в смет соусе	200	19,4	10,4	5,8	194,0
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92
574	Булочка с сыром	70	3,7	1,7	40,9	194
107	Овощ натуральный сол.	100	0,48	0,06	1,02	7,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	19,68	94
Всего:			32,05	19,97	108,17	827,32

День 1		2 неделя				
370	Плов из отварной птицы	250	18,9	18,6	49,2	440,0
269	Ватрушка с творогом	75	0,1	2,9	20,7	243,0
106	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	2,5	14,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	61
108	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	19,68	94
112	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Всего:			23,34	19,42	117,08	899,0
День 2						
412	Котлета мясная	100	15,0	10,7	9,27	188,56
423	Капуств тушенная	180	6,66	6,48	7,02	113,4
574	Лепешка сметанная	70	5,5	7,4	38,0	243,0
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,0	61,0
112	Плоды свежие	100	1,5	0,1	21,0	94,0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:			31,8	25,0	109,97	795,96
День 3						
403	Сердце в соусе.	100	24,3	13,4	4,1	234,0
429	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,6
540	Ватрушка с повидлом	75	3,7	1,7	40,9	194,0
510	Компот из смеси сухофр.	200	0,1	0,0	15,0	110,0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:			36,12	23,44	113,8	811,6
День 4						
404	Птица отварная	100	9,2	16,3	0,57	242,86
237	Каша гречневая расыпч.	180	10,26	9,41	44,5	303,66
106	Овощи натуральные	100	1,1	0,2	3,8	24,0
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,0	61,0
590	печенье	60	4,5	5,88	44,6	250,2
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:			42,57	32,11	128,15	975,72
День 5						
313	Запеканка творожная	200	32,0	33,6	31,8	566,0
481	Молоко сгущеное	40	2,88	3,39	22,19	131,2
503	Кисель из концент. плод.	200	1,4	0,0	29,0	122,0
112	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Всего:			36,68	37,39	92,79	866,2