

4081
4-4



Директор МБОУ СОШ № 10
Зеленская И.А. Зеленская

МЕНЮ
понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
тефтели рыбные с т/о подливой	80/20	10,0	5,4	10,3	129,6
пюре картофельное	150	3,2	5,0	21,8	143,9
салат "Свеколка"	40	0,6	1	3,4	24,5
хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
какао на молоке	200	3,8	3,0	17,1	110,2
зефир	15	0,1	0	11,9	47,4
Итого	545	20,8	14,6	84,6	550,3



Для
Директор МБОУ СОШ № 10
Зеленская И.А. Зеленская

МЕНЮ
вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
сырники с морковью	185	26,9	23,6	41,3	492,7
джем (повидло)	15	0,1	0	10,8	41,3
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	12,4	50,3
хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,9
Итого	547	30,7	24,2	94,4	725,9



Для
Директор МБОУ СОШ № 10
Зеленская И.А. Зеленская

МЕНЮ
среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белк и	жиры	углеводы	
запеканка картофельная с печенью запеченная в сметане с томатом	200/30	18,1	12,3	29,0	325,1
салат "степной" из разных овощей	40	0,8	1	2,9	24,3
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
какао на молоке	200	3,8	3,0	17,1	110,2
булочка домашняя	50	5,1	5,0	41,7	228,9
Итого	540	29,3	21,4	100,7	735,9



Для
Директор МБОУ СОШ № 10
Зеленская И.А. Зеленская

МЕНЮ
четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
тефтели куриные	80	9,9	10,0	10,0	173,5
каша гречневая рассыпчатая	150	6	5,4	28	184,2
огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9
хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,2	18,6	92,6
мармелад	15	0,2	1,4	9,6	52,4
Итого		21,7	18,2	86,8	601,3



МЕНЮ
пятница

Директор МБОУ СОШ № 10

Зеленская

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
каша "дружба"	200/5	6,9	8,0	38,3	252,3
чай с сахаром	200/12	0,2	0	12,3	48,9
масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
сыр (порциями)	20	4,7	6	0	74,1
хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,9
Итого	587	15,4	22,9	80,6	591,9