



Десятидневное меню

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда 5-11 кл.	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 1 завтрак	Котлета мясная	100	7,9	13,07	8,23	174,65	271
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,06	11,93	49,83	350	171
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Салат из свежих огурцов	100	7,51	60,17	23,47	666	20
Итого			32,73	86,17	135,13	1438,73	

Директор
школы
Якимович
А.М

Десятидневное меню

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда 5-11 кл.	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 2-завтрак	Суп вермишелевый с курицей	300	3,08	3,34	18,83	130,8	112
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424
Итого			17,25	17,12	154,14	853,26	

Директор школы Якимович А.М

Десятидневное меню

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда 5-11 кл.	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 3 завтрак	Рыба запеченная в молочном соусе	100	12,37	7,04	2,85	124	228
	Пюре картофельное	200	4,1	3,11	25,50	146,30	312
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	377
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	3
Итого			28,53	19,41	97,18	676,98	

Директор
школы
Якимович
А.М

Десятидневное меню

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда 5-11 кл.	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1, день 4 завтрак</i>	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Макароны с маслом	200	7,14	10,50	39,9	282,66	309
	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	352
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Салат из отварной свеклы	100	14,08	60,12	82,6	928	52
Итого			40,45	82,93	205,91	1748,82	

Директор

школы

Якимович А.М

Десятидневное меню

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда 5-11 кл.	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 5 Завтрак	Каша молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	379,55	182
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Итого			16,07	21,08	166,43	920,01	

Директор школы Якимович А.М

Десятидневное меню

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда 5-11 кл.	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день 6 завтрак	Котлета мясная	100	7,9	13,07	8,23	174,65	271
	Макароны с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Салат из свежих помидор	100	11,01	61,11	45,67	777	23
Итого			32,31	85,64	147,4	1482,39	

Директор

школы

Якимович А.М

Десятидневное меню

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда 5-11 кл.	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день 7 Завтрак	Борщ со сметаной	250	7,21	19,68	43,73	415	82
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Булочка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320	426
Итого			20,07	35	138,46	983,08	

Директор школы Якимович А.М

Десятидневное меню

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда 5-11 кл.	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день Завтрак	Картофель тушеный с овощами в сметанном соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,12	35,76	145,08	352
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	3
Итого			16,12	26,16	124,93	798,16	

Директор школы Якимович А.М

Десятидневное меню

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда 5-11 кл.	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день Завтрак	Макароны с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Салат из свежих огурцов	100	7,51	60,17	23,47	666	20
Итого			27,31	77,05	111,18	1248,48	

Директор школы Якимович А.М

Десятидневное меню

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда 5-11 кл.	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день 10 завтрак	Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	11,93	49,83	350	171
	Кисель	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Салат из свеклы	100	14,08	60,12	82,6	928	52
Итого			52,56	100,3	219,35	1640,09	

Директор

школы

Якимович А.М