

УТВЕРЖДАЮ

Директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ № 7» с. Чкаловское
/И.Н. Андриенко /
« 1 » сентября 2021 года.

**Примерное 10 – дневное меню
для организации питания учащихся 12-18 лет
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО ФИЛИАЛА МБОУ «СОШ № 7» С.ЧКАЛОВСКОЕ**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калор
День 1					
Завтрак					
Суп рыбный из консервы	1\200	10.175	2.6	16.65	150.85
Омлет натуральный	1\50	4.6	6.09	2.5	82.5
Чай	1\200	0	0	11.98	43
Хлеб пшеничный	1\30	1.53	0.53	11.12	53.5
Молоко цельное	1\200	5.49	4.9	9.09	102.01
Печенье	1\30	2.25	2.94	22.32	125.1
День 2					
Завтрак					
Гречневая каша	1\150	6.46	5.55	35.1	184.95
Курица запеченая	1\60	66	46	5	308.7
Соус томатный	1\35	0.56	1.01	2.9	27

Икра кабачковая	1\30	1.08	0.18	8.62	40.4
Кисель	1\200	0.48	0	23.8	90
Хлеб пшеничный	1\30	1.53	0.53	11.12	53.5
Молоко цельное	1\210	5.49	4.9	9.09	102.1
Печенье	1\30	2.25	2.94	22.32	125.1

День 3

Завтрак					
Свекольник со сметаной (борщ со сметаной)	1\200	7.55	0.66	20.15	167
Пампушки с чесноком	1\50	2.28	0.24	14.58	71.14
Хлеб пшеничный	1\30	1.53	0.53	11.12	53.5
Кисель	1\200	0	0	18	60
Молоко цельное	1\200	5.49	4.9	9.09	102.1
Вафля	1\30	0.85	7.55	16.175	134.75

День 4

Завтрак					
Плов из свинины	1\150	12.9	12	31.7	286.2
Салат "витаминовый" из капусты	1\30	0.7	2.54	4.5	43.7
Хлеб пшеничный	1\30	1.53	0.53	11.125	53.595
Чай	1\200	0.48	0	23.8	90

Молоко цельное	1\200	5.49	4.9	9.09	102.1
Вафли	1\30	0.85	7.55	16.175	134.75
День 5					
Завтрак					
Суп гороховый	1\250	3.05	5.24	18.06	142
Гренки для супов	1\15	9.84	8.02	7.16	139.13
Омлет натуральный	1\50	0.36	1.415	2.315	23.4
Хлеб пшеничный	1\30	1.53	0.53	11.125	53.595
Компот из сухофруктов	1\200	0	0	11.98	43
Молоко цельное	1\200	5.49	4.9	9.09	102.01
Печенье	1\30	2.25	2.94	22.32	125.1

День 6

Завтрак					
Макароны отварные	1\150	3.36	6.9	18.27	148.5
Печень по-строгановски (суфле из печени)	1\70	11	4.44	1.7	87.9
Салат из соленого огурца	1\30	0.27	2.54	0.45	37
Хлеб пшеничный	1\30	1.53	0.53	11.125	53.595
Компот из сухофруктов	1\200	0	0	18	60
Молоко цельное	1\200	5.49	4.9	9.09	102.01
Вафля	1\35	1.18	0.94	15	73.2

День 7

Завтрак									
Борщ со свежей капусты, мясом и сметаной	1\200	3.52	5.98	9.78	117				
Пампушки с чесноком	1\50	4.6	6.09	2.5	82.5				
Хлеб пшеничный	1\30	1.53	0.53	11.125	53.595				
Чай	1\200	0.48	0	23.8	90				
Молоко цельное	1\200	5.49	4.9	9.09	102.01				
Вафля	1\30	2.25	2.94	22.32	125.1				

День 8

Завтрак									
Солянка с мясом и рисом	1\150	3.2	5.2	22.88	151.36				
Икра кабачковая	1\30	0.66	0.12	2.3	12.8				
Хлеб пшеничный	1\30	1.53	0.53	11.125	53.595				
Чай	1\200	0.48	0	23.8	90				
Молоко цельное	1\200	5.49	4.9	9.09	102.01				
Печенье	1\30	0.85	7.55	16.175	134.75				

День 9

Завтрак									
Рассольник со сметаной	1\200	3.36	6.9	18.27	148.5				

Пампушки с чесноком	1\75	9.84	8.02	7.16	139.13
Хлеб пшеничный	1\30	1.53	0.53	11.125	53.595
Кисель	1\200	0	0	11.98	43
Молоко цельное	1\200	5.49	4.9	9.09	102.01
Вафля	1\30	2.25	2.94	22.32	125.1

День 10

Завтрак					
Картофельное пюре	1\150	11.5	8.9	8.38	159.26
Свекла тушеная	1\30	0.42	3.4	2.82	44
Рыба запеченная (котлета рыбная)	1\60	56	36	4	108.7
Соус томатный	1\35	0.56	1.01	2.9	27
Хлеб	1\30	1.53	0.53	11.125	53.595
Кисель	1\200	0	0	18	60
Молоко цельное	1\200	5.49	4.9	9.09	102.01
Печенье	1\30	0.85	7.55	16.175	134.75