

Утверждаю:
 Директор
 Зеленодольского
 филиала
 МБОУ СОШ №7
 с. Чкаловское
 Н.Н. Андриенко



**Примерное 10-ти дневное меню
 для организации питания детей от 12 до 18 лет
 Зеленодольский филиал МБОУ СОШ №7 с. Чкаловское.**

Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Ккал
ДЕНЬ 1					
ОБЕД:					
Капуста тушеная	60	0.14	0	0.54	2.8
Рассольник	200	4.08	1.8	9.35	96.82
Макароны отварные	130	0.48	1.37	2.16	21.7
Тефтели	60	8.85	6.64	4.53	118.1
Соус томатный	50	0.94	0	24.26	96.7
Компот	200	0.78	0	20.22	80.5
Хлеб пшеничный	50	3.06	1.06	22.25	107.19
ДЕНЬ 2					
ОБЕД:					
Икра кабачковая	60	0.38	1.78	1.54	23.8
Суп куриный с гречневой крупой	250	3.24	4.57	5.8	77
Солянка с мясом и рисом	130	11.8	4.7	4.4	100.05
Кисель	200	6.98	6.98	16.08	62.44
Хлеб пшеничный	50	3.06	1.06	22.25	107.19
ДЕНЬ 3					
ОБЕД:					
Свекла тушеная	60	0.14	0	0.54	2.8

Щи из свежей капусты со сметаной	200	3.24	4.57	5.8	77
Картофельное пюре	130	2.38	3.39	3.87	90.86
Котлета рыбная	70	10.3	4.14	3.8	87.54
Соус томатный	50	0.48	1.37	2.16	21.7
Хлеб	200	0.78	0	20.22	40.5
ДЕНЬ 4	50	1.84	0.64	13.35	64.3
ОБЕД:					
Суп рыбный из консервы	200	0.95	4.45	3.85	59.5
Рагу овощное	150	2.5	3.9	11.28	95.97
Компот	200	0.78	0	20.22	40.5
Хлеб	50	1.84	0.64	13.35	64.3
ДЕНЬ 5					
ОБЕД:					
Икра кабачковая	60	0.38	1.78	1.54	23.8
Суп свекольный на курином бульоне	250	3.37	1.53	9.16	65.54
Каша гречневая	130	3.9	5.6	9.65	148.68
Котлета на пару	70	10.11	7.59	5.18	134.98
Соус томатный	50	0.69	1.95	3.09	31
Компот из сухофруктов (кисель)	200	0.94	0	24.26	96.7
Хлеб пшеничный	50	3.06	1.06	22.25	107.19
ДЕНЬ 6					
ОБЕД:					
Салат из свежей капусты с морковью	60	0.14	0	0.54	2.8
Суп гороховый на курином бульоне	200	4.29	0.36	12.09	76.41
Гренки для супов	15	1.01	2.23	9.91	43
Плов с отварным мясом	150	2.27	6.98	13.52	194.74
Чай с сахаром	200	10.8	2.75	11.7	44.35
Хлеб	50	3.06	1.06	22.25	107.19
ДЕНЬ 7					
ОБЕД:					
Винегрет	60	0.73	2.34	3.78	41.18
Суп куриный с гречневой крупой	200	2.22	3.47	10.03	85.31

Макаронны отварные	130	4.19	4.3	22.6	138.25
Соус томатный	50	0.69	1.95	3.09	31
Тефтеля	70	11.8	4.7	4.4	100.5
Компот из сухофруктов	200	0.94	0	2.26	13.7
Хлеб	50	3.06	1.06	22.25	107.19
ДЕНЬ 8					
ОБЕД:					
Капуста тушеная	60	0.54	0.06	2.94	14.4
Суп с клецками на курином бульоне	200	10.84	7.55	4.66	162.99
Картофельное пюре	130	2.38	3.39	5.87	90.86
Суфле из печени (печень по-строгановски, оладьи из печени)	60	8	11	0.06	122.5
Соус томатный	50	0.69	1.95	3.09	31
Компот	200	0.94	0	2.26	13.7
Хлеб	50	3.06	1.06	22.25	107.19
ДЕНЬ 9					
ОБЕД:					
Икра кабачковая	60	0.38	1.78	1.54	23.8
Борщ со сметаной	200	2.9	1.3	6.7	69.7
Каша гречневая	130	6.27	5.23	11.16	198.37
Окорок куриный запеченный	60	10.3	4.14	9.8	87.54
Соус томатный	50	0.69	1.95	3.09	31
Компот	200	0.94	0	2.26	13.7
Хлеб	50	3.06	1.06	22.25	107.19
ДЕНЬ 10					
ОБЕД:					
Суп с макаронными изделиями	200	3.13	0.49	13.07	77.08
Азу	130	5.15	4.71	8.35	73.79
Компот	200	0.94	0	2.26	13.7
Хлеб	50	3.06	1.06	22.25	107.19