

Примерное 10 дневное меню
для обучающихся 5-9 класс (73 руб.)

1 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
322	1	Котлеты рубленые из птицы	90	13.5	13.7	13.8	235.3
219	2	Макаронные изделия отварные с	180	7	4.1	49	264
412	3	Чай с лимоном	200/7,7	0.13	0.02	11.3	45.5
	4	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		797.7	23.53	19.02	96.5	642.5

2 день

271	1	Котлета рыбная запеченная	90	10.9	6.8	13	106.2
366	2	Соус томатный	50	0.5	2	3.7	37
332	3	Рис отварной с маслом	180	4.56	7.44	48.36	249
390	4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.15	0.15	24	97.5
	5	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		550	19.01	17.59	111.46	587.4

3 день

229	1	Омлет натуральный	150	14.3	27.6	2.7	317
412	2	Чай с лимоном	200/7,7	0.15	0.03	11.3	45.5
	3	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		637.7	17.35	28.83	36.4	460.2

4 день

299	1	Котлеты, биточки рубленые мясные	90	13.3	9.9	12.8	194
179	2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10.56	6	48.36	288.6
366	3	Соус томатный	50	0.5	2	3.6	37
394	4	Компот из сушеных фруктов	200	0.4	0.07	29.7	122
	5	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		550	27.66	19.17	116.86	739.3

5 день

34	1	Салат из свеклы (с растительным	60	0.72	3.6	4.8	55.92
292	2	Жаркое по - домашнему	250	15.9	13.6	38.2	340.9
417	3	Напиток из плодов шиповника	200	0.77	0.34	5.8	87
	4	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		540	20.29	18.74	71.2	581.52

6 день

322	1	Котлеты рубленые из птицы	90	13.5	13.7	13.8	235.3
366	2	Соус томатный	50	0.5	2	3.6	37
219	3	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	4.1	49	264
390	4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.15	0.15	24	97.5
	5	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		550	24.05	21.15	112.8	731.5

7 день

387	1	Печень по-строгановски	100	13.12	9.75	7.5	171.25
339	2	Пюре картофельное	180	4.6	4.6	32.6	202
	3	Овощи свежие (огурец) порционно	50	0.55	0.1	1.19	12
412	4	Чай с лимоном	200/7,7	0.13	0.02	11.3	45.5
	5	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		847.7	21.3	15.67	74.99	528.45

8 день

277/3 72	1	Тефтели рыбные тушенные в сметанном соусе	90/30	10.2	3.3	10.8	115.7
332	2	Рис отварной с маслом	180	4.56	7.44	48.36	249
394	3	Компот из сушеных фруктов	200	0.4	0.07	29.7	122
	4	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		780	18.06	12.01	111.26	584.4

9 день

299	1	Котлеты, биточки рубленые мясные	75	11.1	8.25	10.7	161.7
179	2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10.56	6	48.36	288.6
366	3	Соус томатный	50	0.5	2	3.6	37
417	4	Напиток из плодов шиповника	200	0.77	0.34	5.8	87
	5	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		535	25.83	17.79	90.86	672

10 день

251	1	Запеканка из творога	150	24.9	9.3	39.6	351
369	2	Соус молочный (сладкий)	60	1.16	2.72	7.96	60.9
	3	Кисель из концентрата	200	-	-	19.36	90
	4	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		440	28.96	13.22	89.32	599.6