

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор Зеленовской МБОУ СОШ
 _____ Трегубенко П.А.

ОБЕД

Зеленовская СОШ Примерное десятидневное меню (возраст 7-18 лет).

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник-1						
Обед						
	Суп гороховый (на курином бульоне)	250	5,00	5,00	16,00	135,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Печенье	40	5,45	5,73	32,28	202,74
Итого за Обед		560	16,66	11,73	99,68	581,37
День/неделя: Вторник-1						
Обед						
	Борщ (на курином бульоне)	250	2,014	5,165	13,744	110,485
	Печенье	40	5,45	5,73	32,28	202,74
	Компот из сухофруктов	200			11,98	47,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого за Обед		560	12,68	11,70	89,20	512,75
День/неделя: Среда-1						
Обед						
278М/и	Рыба тушеная с овощами	90/100	13,87	7,85	6,53	150,00
	Каша ячневая рассыпчатая	150/200	5,74	5,11	36,99	224,42
	Икра кабачковая	50	0,86	3,65	5,02	56,00
	Компот из сухофруктов	200			11,98	47,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого за Обед		30	2,28	0,27	13,86	66,30
День/неделя: Четверг-1						
Обед						
175 М	Плов	200/250	21,834	19,95	37,538	418,00
376М/и	Компот из сухофруктов	200			11,979	47,892
3 М	Салат из капусты	60	4,09333	4,6	0,49333	60
15 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого за Обед		330,00	31,14	25,35	81,20	677,53
День/неделя: Пятница-1						
Обед						
260М/и	Вареники с картофелем	200/250	12,80	17,40	43,00	380,20
302 М	Компот из сухофруктов	200			11,98	47,89
Итого за Обед		200	12,80	17,40	54,98	428,09

День/неделя: Понедельник-2						
Обед						
71 М	Вареники	200/250	12,80	17,40	43,00	380,20
239 М	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30
312 М	Компот из сухофруктов	200			11,98	47,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого за Обед		285,00	18,40	20,45	86,71	604,03
День/неделя: Вторник-2						
Обед						
233 М	Борщ (на курином бульоне)	250	2,01	5,17	13,74	110,49
371К	Печенье	40	5,45	5,73	32,28	202,74
379М/и	Компот из сухофруктов	200			11,98	47,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого за Обед		560,00	12,68	11,70	89,20	512,75
День/неделя: Среда-2						
Обед						
	Суп с крупой (на курином бульоне)	250	10,963	3,587	10,826	120,07
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,20	93,00
	Печенье	40	5,45	5,73	32,28	202,74
		560,00	22,63	10,32	94,50	567,44
День/неделя: Четверг-2						
Обед						
175 М	Плов	200/250	21,83	19,95	37,54	418,00
376М/и	Компот из сухофруктов	200			11,98	93,00
3 М	Салат из капусты	60	4,09	4,60	0,49	60,00
15 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого за Обед		330,00	31,14	25,35	81,20	722,64
День/неделя: Пятница-2						
Обед						
278М/и	Рыба тушеная с овощами	90/100	13,87	7,85	6,53	150,00
363К/ис	Каша ячневая рассыпчатая	150/200	5,74	5,11	36,99	224,42
0	Свекла отварная	50	0,86	3,65	5,02	56,00
312М	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	11,98	93,00
71 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33
0	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого за Обед		320,00	25,68	17,41	91,71	675,05