

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор филиала МКОУ СОШ №2 ст.Змейская  
 СОШ с.Стаvd –Дурт  
 Кулаев Р.Х.  
 «30» августа 2021г.



## Примерное 10-дневное меню для 5-11 классов Филиала МКОУ СОШ №2 ст.Змейская СОШ с.Стаvd - Дурт

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры №
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 1	Салат из свежих огурцов	60	0,44	3,60	1,41	39,80	20
	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,0	304
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	100	1,40	0,15	9,31	44,19	
	<b>Итого:</b>		<b>22,27</b>	<b>20,77</b>	<b>61,61</b>	<b>522,49</b>	
День 2	Салат витаминный /2вариант	60	1,27	3,67	5,30	59,31	49
	Сосиска отварная	50	10,40	10,05	0,40	133,65	243
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,21	5,86	30,65	188,18	312
	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,00	60,26	376
	Хлеб пшеничный	100	1,40	0,15	9,31	44,19	
<b>Итого:</b>		<b>16Д</b>	<b>19,75</b>	<b>60,66</b>	<b>485,59</b>		
День 3	Икра свекольная	60	1,66	0,07	12,01	55,31	75
	Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	12,84	8,95	43,05	304,11	309/268
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	100	1,40	0,15	9,31	44,19	
	<b>Итого:</b>		<b>24,59</b>	<b>18,21</b>	<b>79,85</b>	<b>581,65</b>	

День 4	Салат из зеленого горошка	60	0,44	3,60	1,41	39,80	20
	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	14,10	12,75	21,45	256,95	294/309
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	100	2,10	0,23	13,96	66,31	
	<b>Итого о:</b>		<b>16,77</b>	<b>16,6</b>	<b>52,02</b>	<b>424,56</b>	
День 5	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,95	3,87	36,15	45
	Рыба запеченная	80	15,30	5,80	5,00	133,40	230
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,21	5,86	30,65	188,18	312
	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,00	60,26	376
	Хлеб пшеничный	100	1,40	0,15	9,31	44,19	
	<b>Итого:</b>		<b>20,71</b>	<b>13,78</b>	<b>63,83</b>	<b>462,18</b>	
День 6	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,95	3,87	36,15	45
	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	15,27	11,63	40,39	327,31	309/268
	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,00	60,26	376
	Хлеб пшеничный	100	1,40	0,15	9,31	44,19	
	<b>Итого:</b>		<b>17,47</b>	<b>13,75</b>	<b>68,57</b>	<b>467,91</b>	
День 7	Винегрет овощной	60	0,96	6,09	4,40	76,25	67
	Курица запеченная	80	17,30	16,21	32,50	345,09	293
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,21	5,86	30,65	188,18	312
	Чай с лимоном	200	0,42	0,18	29,80	122,50	376
	Хлеб пшеничный	100	1,40	0,15	9,31	44,19	
	<b>Итого:</b>		<b>23,29</b>	<b>28,49</b>	<b>106,66</b>	<b>776,21</b>	
День 8	Икра свекольная	60	1,66	0,07	12,01	55,31	75
	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	16,10	15,37	49,65	401,33	279/302
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	100	1,40	0,15	9,31	44,19	
	<b>Итого:</b>		<b>19,29</b>	<b>15,61</b>	<b>86,17</b>	<b>562,33</b>	
День 9	Салат из зеленого горошка	60	1,02	3,00	5,07	51,36	10
	Рыба запеченная	80	15,30	5,80	5,00	133,40	230
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,21	5,86	30,65	188,18	312

	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	100	1,40	0,15	9,31	44,19	
	<b>Итого:</b>		<b>21,06</b>	<b>14,83</b>	<b>65,23</b>	<b>478,63</b>	
День 10	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,95	3,87	36,15	45
	Сосиска отварная с макаронами отварными и маслом сливочным	50/150/5	10,40	10,05	0,40	133,65	243
	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,00	60,26	376
	Хлеб пшеничный	100	1,54	0,28	7,54	38,84	
	<b>Итого:</b>		<b>12,74</b>	<b>123</b>	<b>26,81</b>	<b>268,9</b>	