

Примерное двухнедельное меню
завтраков и обедов обучающихся
НОШ « №1»
Шалинского муниципального района

Завтраки (меню)

День	Наименование	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
понедельник	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(П) (ПОРЦИЯМИ)	10		8,2		75
	Сок (Лидер-А)	200				15
	Итого	510	12,72	10,22	69,23	
вторник	Каша овсяная ”Геркулес”	180	7,3	8,9	32	238
	Чай с лимоном	200	0,04		10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8,2		75
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
среда	Каша жидкая молочная из манной крупы	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8,2		75
	Какао	200			4	15
	Итого	495	5,92	8,95	40,32	266,25
четверг	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	200	5,92		10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8,2		75
	Сосиски ”Особые халяль”	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
пятница	Каша гречневая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8,2		75
	Чай с лимоном	100			4	15
	Итого	495	14,48	12,76	94,49	551,46

Меню (обед)

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жи ы, г	Углевод	ЭЦ, ккал
понедельник	Щи из свежей капусты	200				
	Винегрет овощной	100	1,75	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8,2		75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	585	7,49	19,13	47,02	395,48
вторник	Рассольник домашний	200				
	Макароны отварные	100				
	Сосиски ”Особые халяль”	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8,2		75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	635	10,71	15,7	46,44	373,01
среда	Борщ	200				
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Марковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Сыр (Порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8,2		75
	Какао	200				15
	Итого	605	9,71	20,99	47,15	418,88
четверг	Суп с бобовыми (119)	200	5,72	38,52	12,49	439,4
	Макароны отварные	100				
	Сосиски ”Особые халяль”	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2		75
	Чай	200			4	15
	Итого	635	16,39	54,22	52,81	786,15
пятница	Щи из свежей капусты с картофелем	200				
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95		24,15	117,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8,2		75
	Чай	200			4	15
	Итого	610	21,75	22,4	55,57	511,5

