

**Примерное
 МЕНЮ и пищевая ценность приготовляемых блюд
 для учащихся 5 – 11 классов на 10 дней
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»
 2022-2023 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
1-й день						
Завтрак	Суп из консервы «Сайра»	250	8,79	11,249	29,565	275,81
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
всего						821,05
2-й день						
Завтрак	Бигус с мясом кур	250	8,79	11,249	29,565	361,8
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,03	24,0	94
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70
Всего:						893,78
3-й день						
Завтрак	Тефтели из мяса говядины	100	57,23	83,7	47,12	270,2
	Гороховое пюре	180	10,8	2,85	23,35	161,93
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70
Всего:						977,37
4-й день						
Завтрак	Котлета рыбная	100	11,8	5,4	9,8	131,8
	Рис отварной с маслом сливочным	150/25	0,11/1,19	7,37/3,48	0,93/9,1	156,85/49
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
Всего						732,19
5-й день						
Завтрак	Картофель по домашнему с мясом говядины	250	19,67	13,75	42,34	461,8
	Сок	200	1	0,03	24	94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						651,4
6-й день						
Завтрак	Мясо кур	100	20,67	26,855	28,91	395,77
	Макаронные изделия с маслом сливочным	150/25	0,11/1,19	7,37/3,48	0,93/9,1	156,85/49
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						766,16

