

Примерное десятидневное меню

МКОУ «Зензелинская СОШ»

	Меню по дням	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Первый день					
	Суп молочный вермишелевый с м/сливоч	250	10	12,8	39,1	330,25
	Чай сладкий	200	0,1	0	9,4	37,4
	Хлеб с м/сливочным	60/10	6,14/10	2,14/12,8	41,86/39,1	314,43
	Второй день					
	Суп гороховый	250	7,15	0,6	20,15	127,35
	Чай с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
	Хлеб с м/сливочным	60/10	6,14/10	2,14/12,8	41,86/39,1	314,43
	Третий день					
	Плов с курицей	250	11,4/152	9,75/13	27,5/36,2	247,5/330
	Компот со свежемороженой ягоды	200	—	—	18,2	71,8
	Хлеб с м/сливочным	60/10	6,14/10	2,14/12,8	41,86/39,1	314,43
	Четвертый день					
	Борщ с говядиной	250	7,1/152	15,2/13	14,3/36	253,1/330
	Компот со свежемороженой ягоды	200	—	—	18,2	71,8
	Хлеб с м/сливочным	60/10	6,14/10	2,14/12,8	41,8/39,1	314,43
	Пятый день					
	Сосиска в сметанном соусе	60	22,4	4,8	132	662,8
	Макароны отварные	200	10	0,2	39,1	106,9
	Какао с молоком	200	3,8	3	23,0	130,8
	Салат со свежих огурцов и помидор	60	0,95	5,15	3,19	155,01
	Хлеб	60	6,14	2,14	41,86	214,67

	Шестой день					
	Каша пшенная молочная с м/сливочным	250	12,75	9	52,07	328,85
	Чай сладкий	200	0,1	0	9,4	37,4
	Сыр	15	21,1	9	122,0	165,0
	Хлеб	60	6,14	2,14	41,86	214,64
	Седьмой день					
	Суп вермишелевый с отварной курицей	250	25,3/152	170/13	17,5/36,2	367,5/330
	Салат винегрет	60	0,95	15,15	3,19	155
	Чай сладкий	200	0,1	0	9,4	37,4
	Хлеб	60	6,14	2,14	41,86	214,43
	Восьмой день					
	Гуляш с говядины	80	152,0	13	36,2	330
	Гречка отварная с м/сливочным	200	22,4	4,8	132	662,8
	Салат с отварной свеклы	60	0,8	7,9	4,2	90,1
	Сок натуральный	200	0	0	20	75
	Хлеб	60	6,14	2,14	41,86	214,43
	Девятый день					
	Плов перловый с отварной курицей	250	11,4/152	9,75/13	27,5/36,2	247,5/330
	Салат со свежей капусты	60	2,87	12,62	12	175,37
	Кисель ягодный	200	0	0	18	60
	Хлеб	60	6,14	2,14	41,86	214,43
	Десятый день					
	Оладьи со сгущенным молоком	200	10,13	10,33	60,4	374,0
	Какао с молоком	200	3,8	3	23,0	214,67