

10-дневное меню

МБОУ «Сегизбайская ООШ»

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	Витамин С,мг
	1-й день						
	Завтрак						
1	Каша молочная рисовая	200/10	6,1	5,3	10,1	113	
2	Хлеб с маслом	20/26	6,15	9,45	37,52	99,4	
3	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,39	57,190	
4	Молочный коктейль «топтыжка»	200	6,80	5	11	122	
						144,1	
	Итого за день:		19,25	19,75	74,01	663,3	
	2-й день						
	Завтрак						
1	Жаркое по-домашнему	250/90	8,76	8,9	19,84	250	
2	Хлеб с сыром	20/26	6,15	9,45	37,52	99,4	
3	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,39	57,19	
4	йогурт	90	4,140	1,4	11	122	
	Итого за день:		19,25	19,75	83,75	528,59	
	3-й день						
	Завтрак						
1	Макароны отварные, тефтели запеченные, соус	250/10	11,40	7,98	17,48	315,979	
2	Хлеб с маслом	20/26	6,15	9,42	37,52	99,4	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	21,3	87,8	1,1
4	сок	200	1,5	1,6	6	144,1	
	Итого за день:		19,25	19,20	82,3	647,279	
	4-й день						
	Завтрак						
1	Картофельное пюре с рыбной котлетой	150/90	5,36	4,366	35,59	206,337	
2	Хлеб с маслом	20,26	10,18	9,92	37,52	99,4	
3	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,200	0,000	0,000	57,190	
4	булочки	0,2	2,700	1,200	3,69	94,00	
	Итого за день:		18,44	16,186	76.8	534,727	
	5-й день						
	Завтрак						
1	Гречка отварная, фрикадельки запеченные, соус	230/90	7,42	9.3	35.03	362.6	
2	Хлеб с маслом	20/26	10,18	9,92	37,52	99,4	
3	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	0.00	57,190	
4	банан	120	1,2	0.5	11.2	5,073	
	Итого за день:		19,00	19,72	83,75	524,263	
	6-й день						
	Завтрак						
1	Каша молочная рисовая	200/10	6,1	5,3	10,1	113	
2	Хлеб с маслом	20/26	6,15	9,45	37,52	99,4	
3	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,39	57,190	
4	Молочный коктейль «топтыжка»	200	6,80	5	11	122	
						144,1	
	Итого за день:		19,25	19,75	74,01	663,3	

	Завтрак						
1	Жаркое по-домашнему	250/90	8,76	8,9	19,84	250	
2	Хлеб с сыром	20/26	6,15	9,45	37,52	99,4	
3	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,39	57,19	
4	йогурт	90	4,140	1,4	11	122	
5	Итого за день:		19,25	19,75	83,75	528,59	
	8-й день						
	Завтрак						
1	Макароны отварные, тефтели запеченные, соус	250/10	11,40	7,98	17,48	315,979	
2	Хлеб с маслом	20/26	6,15	9,42	37,52	99,4	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	21,3	87,8	
4	сок	200	1,5	1,6	6	144,1	
	Итого за день:		19,25	19,20	82,3	647,279	
	9-й день						
	Завтрак						
1	Картофельное пюре с рыбной котлетой	150/90	5,36	4,366	35,59	206,337	
2	Хлеб с маслом	20,26	10,18	9,92	37,52	99,4	
3	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,200	0,000	0,000	57,190	1,1
4	булочки	0,2	2,700	1,200	3,69	94,00	
	Итого за день:		18,44	16,186	76.8	534,727	
	10-й день						
	Завтрак						
1	Гречка отварная, фрикадельки запеченные, соус	230/90	7,42	9.3	35.03	362.6	
2	Хлеб с маслом	20/26	10,18	9,92	37,52	99,4	
3	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	0.00	57,190	
4	банан	120	1,2	0.5	11.2	5,073	
	Итого за день:		19,00	19,72	83,75	524,263	

Повар:

Садвакасова В.А.