

Дотационное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов
2 неделя 1 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	
20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ с	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-229, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-40	10-00
Обед			
200	Суп гороховый на курином бульоне	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	
20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ с	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Обед	Калорийность-207, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-33	10-00
	Итого за день	Калорийность-436, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-73	20-00

2 неделя 2 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
30	ПЕЧЕНЬЕ 30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ с	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39	10-00
Обед			
205	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 205	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6	
20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ с	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Обед	Калорийность-193, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-35	10-00
	Итого за день	Калорийность-392, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-74	20-00

2 неделя 3 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 100	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ с	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38	10-00
Обед			
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 200	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ с	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Обед	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	10-00
	Итого за день	Калорийность-390, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-63	20-00

2 неделя 4 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	РИС ОТВАРНОЙ 100	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	
20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ с	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-41	10-00
Обед			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	
20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ с	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Обед	Калорийность-193, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-35	10-00
	Итого за день	Калорийность-403, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-75	20-00

2 неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
100	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 100	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	
200	ЧАЙ С САХАРОМ с	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-38	10-00
Обед			
200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200 на бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	
20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ с	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Обед	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	10-00
	Итого за день	Калорийность-404, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-68	20-00

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Ванджура О.Ю. _____