

Дотационное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов

1 неделя 1 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" 100	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
	Итого за Завтрак	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	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	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Обед	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23	10-00
	Итого за день	Калорийность-359, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-55	20-00

1 неделя 2 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	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-229, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-40	10-00
Обед			
200	Суп с крупой и мясными фрикадельками 200	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-9	
20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Обед	Калорийность-221, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-25	10-00
	Итого за день	Калорийность-450, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-66	20-00

1 неделя 3 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	ПЕЧЕНЬЕ 30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
	Итого за Завтрак	Калорийность-152, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-29	10-00
Обед			
200	Свекольник со сметаной на курином бульоне 200	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Обед	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	10-00
	Итого за день	Калорийность-314, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56	20-00

1 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	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-41	10-00
Обед			
250	Суп из овощей с фрикадельками	Калорийность-181, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-17	
20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
	Итого за Обед	Калорийность-255, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-34	10-00
	Итого за день	Калорийность-464, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-74	20-00

1 неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 100	Калорийность-131, Белки-4, 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-205, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-38	10-00
Обед			
200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	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. _____