

Меню ежедневного питания МБОУ "СОШ №2 ст. Горяченсточенская"							
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
	Понедельника	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
		Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
	Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
		Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
		Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
	Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
		Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	22,91	32,55	53,38	598,11
	Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
		Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
		Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
		Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
		Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
	пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
		Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
		Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
		Итого	500	25,18	16,65	49,83	449,89
	Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
		Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
		Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
	Вторник	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5
		Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
		Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
		Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69
	Среда	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
		Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
	четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
		Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
	пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
		Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
		Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
		Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	14,4	33,57	93,81	594,61