



Директор МБОУ СОШ № 10
Зеленская И.А. Зеленская

МЕНЮ
понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	6,6	32,1	209,4
чай с сахаром	200/12	0,2	0	12,3	48,9
хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
сыр (порциями)	20	4,7	6	0	74,1
яблоко	100	0,4	0,4	9,7	46,7
Итого	582	14,0	21,5	74,3	548,8



Директор МБОУ СОШ № 10
Зеленская И.А. Зеленская

МЕНЮ
вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
омлет натуральный с колбасой	160	19,4	25,5	2,8	324,2
горошек зеленый консервированный	30	1	0,1	2	12,1
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
какао на молоке	200	3,8	3,0	17,1	110,2
булочка домашняя	60	5,1	5,0	41,7	228,9
Итого	470	30,8	33,7	73,6	722,8

Директор МБОУ СОШ № 10

Зеленская И.А. Зеленская

МЕНЮ
среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
шницель мясной	80	12,8	13,4	12,8	225,7
соус томатный	30	0,2	0,9	2,1	18,2
пюре картофельное	150	3,2	5,2	20,6	140,9
томаты соленые	50	0,6	0	1,2	7
хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	12,4	50,3
мармелад	15	0,2	1,4	9,6	52,4
Итого	572	20,3	21,1	78,8	589,2

Директор МБОУ СОШ № 10

Зеленская И.А. Зеленская

МЕНЮ
четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
запеканка из творога с морковью и сметаной	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8
кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,2	18,6	92,6
хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
сыр (порциями)	20	4,62	5,96	0	73,03
мандарин	100	0,8	0,2	7,4	37,7
Итого	535	31,32	21,76	71,2	618,83



Директор МБОУ СОШ № 10

Зеленская И.А. Зеленская

МЕНЮ
пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белк и	жиры	углеводы	
гуляш мясной	90	21,6	22,1	5,9	314,8
каша гречневая рассыпчатая	150	6	5,4	28	184,2
огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	12,4	50,3
булочка домашняя	60	5,1	5,0	41,7	228,9
Итого	557	34,6	32,6	98,5	829,5