

Двухнедельное меню МКОУ Тойдинской СОШ 2015-2016 учебный год

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1 день Завтрак						
1	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	300/10/15	7,5	6,8	43,6	233,6
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,01	15,31	61,62
3	Батон	50	4,0	2,2	23,2	115,4
Обед						
1	Суп картофельный с пшенной крупой	250	1,5	0,3	12,2	57,75
2	Макарон отварной	150	3,2	6,1	23,3	160,5
3	Икра кабачковая	100	1,1	3,5	6,6	62
4	Отвар из шиповника	200				
5	Печенье	30	2,2	2,8	21,9	122
6	Хлеб йодированный	80	3,8	0,6	25,8	126,0
2 день Завтрак						
1	Оладьи с маслом с сахаром	150/10/50	17,8	13,2	36,6	380
2	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Обед						
1	Суп картофельный гороховый	300	2,3	3,0	12,7	99,0
2	Каша гречневая	150	8,7	5,4	45,0	263,8
3	Зелёный горошек консервированный	60	1,55	0,1	3,0	20,0
4	Курица отварная	75	18,22	18,22	0,97	242,68
5	Компот из сухофруктов витаминизирован.	200	0,56	0	31,8	130,0
6	Хлеб йодированный	80	3,8	0,6	25,8	126,0
3 день Завтрак						
1	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
2	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,6	25,8	126,0

3	Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,15	-	38,71	155,43
Обед						
1	Борщ из свежей капусты	250	1,3	2,5	9,0	99,0
2	Картофельное пюре	200	3,2	6,1	23,3	160,5
3	Рыба отварная	75	11,7	12,1	6,1	180
4	Винигрет	100	1,26	10,08	7,76	126,80
5	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0,01	13,31	61,62
6	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,6	25,8	126,0
4 день Завтрак						
1	Каша манная с маслом и сахаром	300/10/15				
2	Батон	50	4,0	2,2	23,2	115,4
3	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0,01	15,31	61,62
Обед						
1	Рассольник Ленинградский	250	233	3,98	16,94	98,25
2	Макарон отварной	200	3,68	3,53	23,55	140,73
3	Котлета с подливой	75	10,86	11,72	13,00	176,75
4	Компот из сухофруктов витаминизирован.	200	0,56	0	31,8	130,0
5	Вафли	30	4,0	4,0	12,0	68,0
6	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,6	25,8	126,0
5 день Завтрак						
1	Омлет	1/10	11,64	18,04	3,04	221,0
2	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,6	25,8	126,0
3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56,0
Обед						
1	Суп гречневый с картофелем	250	2,31	7,74	15,43	140,59
2	Плов овощной	200	14,14	11,7	13,97	214,34
3	Сосиска отварная	50	6,62	16,04	1,57	179,72
4	Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02
5	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49

6	Оладушки	150	7,11	3,88	45,96	235,75
6 день						
Завтрак						
1	Макароны запеченные с сыром	200	12,41	8,50	53,04	326,69
2	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,6	25,8	126,0
3	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Обед						
1	Суп фасолевый с картофелем	250	2,34	3,89	13,61	98,79
2	Рагу овощное	200	1,8	7,4	10,1	115,67
3	Салат из красной свеклы	100	1,32	10,08	7,68	126,08
4	Хлеб пшеничный	80	1,5	0,6	10,2	50
5	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	-	14,0	56,0
6	Печенье					
7 день						
Завтрак						
1	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	300/15/15	10,5	12,5	54,0	356,0
2	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56,0
3	Батон	60	4,0	2,2	23,2	115,4
Обед						
1	Суп рисовый с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,38	184,48
2	Картофельное пюре	200	1,73	3,6	13,95	92,5
3	Капуста тушеная	200	3,7	4,3	16,9	120
4	Компот из сухофруктов	200/20/15				
5	Печенье	30	2,2	2,8	21,9	122
6	Хлеб пшеничный	80	1,5	0,6	10,2	50
8 день						
Завтрак						
1	Сырники с сахаром и маслом	80/10/10	14,5	10,3	49,3	256,0
2	Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,15	-	38,71	155,43
Обед						

1	Щи из свежей капусты	250	1,3	2,5	9,0	99,0
2	Каша гречневая	200	21,68	24,21	11,4	331,53
3	Куриные палочки	40	8,51	10,72	9,76	169,57
4	Салат из моркови с растительным маслом	100	0,90	10,16	8,24	128,12
5	Компот из сухофруктов витаминизирован.	200	0,56	0	31,8	130,0
6	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,6	25,8	126,0
9 день						
Завтрак						
1	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/50	17,8	13,2	36,6	380
2	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,01	15,31	61
Обед						
1	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	2,89	2,63	20,79	118,98
2	Рис отварной с овощами	200				
3	Сосиска отварная	50	6,62	16,04	1,57	179,72
4	Салат из свежей капусты	100	1,53	5,07	9,39	90,5
5	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
6	Печенье	30	2,2	2,8	21,9	122
7	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,6	25,8	126,0
10 день						
Завтрак						
1	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
2	Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,8	25,06	161,36
3	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,6	25,8	126,0
Обед						
1	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,0	12,7	99,0
2	Макарон отварной с овощами	200	3,38	4,68	18,05	128,77
3	Куриные палочки	40	8,51	10,72	9,76	169,57
4	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,53	4,17	8,63	79,58
5	Чай с сахаром	200/1/15	0,2	0	14,0	56,0
6	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,6	25,8	126,0