

Примерное 10-дневное меню для обучающихся МОУ «Бельская СОШ»

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые Б	Вещества Ж	У	Энергетическая ценность
1 день (понедельник)						
1	Сосиска отварная с соусом	2шт/50	10,3	17,9	0,4	200
2	Макароны отварные	150	0,33	5,78	0,3	54,5
3	Ватрушка с повидлом	100	9	14,1	29,2	100
4	Кисель	200	1	0	39,3	157,5
5	Хлеб	37	6,6	1,2	34,2	181
2 день (вторник)						
1	Котлета из говядины с соусом	90/50	8,97	7,21	8,21	135,21
2	Каша гречневая	150	5,26	4,68	24,43	152,36
3	Сочник с творогом	100	6,14	21,52	45,42	388,56
4	Компот из с/ф	200	1,1	0	28,4	112,5
5	Хлеб	37	6,6	1,2	34,2	181
3 день (среда)						
1	Рыба жаренная с соусом	75/50	106,4	24,5	0	637
2	Салат из свежей капусты с м.р.	80	1,31	9,99	7,66	126,44
3	Пюре картофельное	150	3,75	5,13	20,02	139

4	Ватрушка с творогом	100	9	14,1	29,2	279
5	Чай	200	0,2	0	19,2	52,2
6	Хлеб	37	6,6	1,2	34,2	181
4 день (четверг)						
1	Каша молочная манная со слив.маслом	15/200	3,34	3,49	15,32	101,66
2	Бутерброд с сыром и колбасой	18/30/70	7,9	1,9	52,7	266
3	Какао	200	4,4	4,5	29,3	171
4	Хлеб	37	6,6	1,9	3,42	181
5 день (пятница)						
1	Картофель тушеный с курицей	200	8,3	12,29	5,85	165,73
2	Булочка с сыром	100	7,9	16,7	45,1	366,5
3	Кисель	200	1	0	39,3	157,5
4	Хлеб	37	6,6	1,2	34,2	181
6 день (понедельник)						
1	Биточки из говядины с соусом	90/50	8,97	7,21	8,21	135,21
2	Макароны отварные	150	0,33	5,78	0,3	54,5
3	Чурек	100	6,14	21,52	45,42	388,56
4	Кисель	200	1	0	39,3	157,5
5	Хлеб	37	6,6	1,2	34,2	181
7 день (вторник)						
1	Котлета из свинины с соусом	75/50	8,97	7,21	8,21	135,21
2	Каша гречневая	150	9,5	2,3	65,9	3,29
3	Сочник с творогом	150	6,14	21,52	45,4	388,5
4	Компот из с/ф	200	1,1	0	28,4	112,5

5	Хлеб	37	6,6	1,2	34,2	181
8 день (среда)						
1	Рыба жаренная с соусом	100/50	106,4	24,5	0	637
2	Пюре картофельное	150	3,75	5,13	20,02	139
3	Чурек	120	6,14	21,52	45,42	388,6
4	Чай	200	0,2	0	19,2	52,2
5	Хлеб	37	6,6	1,2	34,2	181
9 день (четверг)						
1	Салат из свеклы с м/р	120	1,31	9,99	7,66	126,84
2	Котлета из свинины с соусом	75/50	8,9	7,21	8,21	135,21
3	Каша гречневая	150	5,26	4,68	24,43	152,36
4	Ватрушка с повидлом	100	9	14,1	29,2	279
5	Яблоко	1 шт				
6	Чай	200	0,2	0	19,2	52,2
7	Хлеб	37	6,6	1,2	8,21	135,24
10 день (пятница)						
1	Картофель тушеный с курицей	200	8,3	12,29	5,85	165,73
2	Ватрушка с творогом	120	9	14,1	29,2	279
3	Чай	200	0,2	0	19,2	52,2
4	Салат из св. капусты	100	0,8	16,2	3,3	164,4
5	Хлеб	37	6,6	1,2	34,2	181