

Примерное десятидневное меню
МБОУ Светловская СОШ на 2021-2022 г

5-11 класс

Согласовано
Председатель общешкольного
род. комитета

Пол Полников С.В.,

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
И.А. Коломыцева

«02» сентября 2021г

Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Энергетическая ценность
ПОНДЕЛЬНИК			
ЗАВТРАК	Каша манная	205	222,02
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	50	125
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			395,8
ВТОРНИК			
ЗАВТРАК	Суп вермишелевый с мясом кур	220/30	183,5
	Чай	200	116,19
	Хлеб	51	125
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			693,79
СРЕДА			
ЗАВТРАК	Гречка отварная, курица подлив	100/50	175,87/228
	Чай с сахаром	200	113,79
	Хлеб	51	125
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			642,66
ЧЕТВЕРГ			
ЗАВТРАК	Суп рассольник с мясом кур	250	98,79
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	51	125
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			272,4
ПЯТНИЦА			
ЗАВТРАК	Макароны отварные с маслом, курица, подлив	100/50	140,73/228
	Чай с сахаром	200	113,79
	Хлеб	51	125
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			607,52

Прием пищи	Наименование продукта	выход	Энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	205	227,16
	Чай с сахаром	200	48,64
	хлеб	50	125
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			400,8
ВТОРНИК			
ЗАВТРАК	Суп из рыбных консерв в масле	200	87,16/120,5
	Чай с сахаром	200	116,19
	Хлеб	76	125
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			448,8
СРЕДА			
ЗАВТРАК	Плов с мясом кур	100/50	150,12/228,6
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	50	125
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			552,3
ЧЕТВЕРГ			
ЗАВТРАК	Суп гороховый мясом кур	220/30	149,6
	Чай	200	113,79
	Хлеб	50	125
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			388,3
ПЯТНИЦА			
ЗАВТРАК	Перловка с мясом кур, подлив	170/50	106,97/228,6
	Чай с сахаром	200	48,64
	Хлеб	50	125
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			509,2