


 Меню на 14 дней «МБОУ Тарутинская СОШ имени Завершинского В.И.»

1 день	МЕНЮ	ВЫХОД	белки	Жиры	углеводы	калорийность
		Г	Г	Г	Г	
	Завтрак					
	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
	Хлеб	50	3,7	1,7	28,27	20,93
2 день	завтрак					
	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,00	5,11	16,93	121,75
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0,00	54,60
3 день	завтрак					
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00
	Чай с/с	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Масло сливочное	10	0,00	8,2	0,1	75,00
4 день	завтрак					
	Борщ со свежей капусты со сметаной	250/10	5,1	5,2	17,9	157,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
5 день	завтрак					
	Плов с мясом птицы	200/	25,38	21,25	44,61	471,25
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Огурцы свежие	50				
6 день	завтрак					
	Каша «Дружба» с маслом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Яйцо вареное					
7 день	Завтрак					
	Лапша домашняя	250/	8,03	10,47	18,91	202,95
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0,00	54,60
8 день	завтрак					
	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Курица отварная	80	17,92	14,58	5,62	225,00
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93

9 день	Завтрак					
	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
	Котлета, подлив	80	9,76	10,87	8,41	170,66
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
10 день	завтрак					
	Овощное рагу	150	2,29	13,20	41,10	166,00
	Курица отварная	80	16,88	10,88		165,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
11 день	Жаркое по домашнему	100	17,21	4,67	13,72	165,63
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Масло сливочное	10	0,00	8,2	0,1	75,00
12 день	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Яблоко свежие	120				
13 день	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	30,93	22,89	36,00	310,66
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
14 день	Макаронны с сыром	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88
	компот	200	0,04	0	24,76	94,20
	хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Масло сливочное	10	0,00	8,2	0,1	75,00