



**МЕНЮ (десятидневное)  
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 2021-2022 УЧ. ГОД  
В БОУ «ЦВЕТОЧИНСКАЯ СОШ»  
5-11 класс**

**Первая неделя – 5 дней**

№ п/п	Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 день, понедельник</b>						
1	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
3	Гуляш из курицы	80	23,8	19,52	5,74	203,00
4	Хлеб	60	2,37	0,30	15,57	70,80
5	Кофейный напиток	200/15	0,2	0,0	15,04	57,19
		<b>690</b>	<b>42,17</b>	<b>36,02</b>	<b>101,55</b>	<b>800,39</b>
<b>2 день, вторник</b>						
1	Борщ со сметаной	250/10	1,7	4,9	10,4	92,4
2	Котлета куриная	75	11,78	12,91	14,9	223,0
3	Картофельное пюре	150	3,1	6,02	19,7	145,8
4	Хлеб	60	2,37	0,30	15,57	70,80
5	Чай с сахаром и лимоном	200	4,9	5,0	32,5	59
	<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>32,72</b>	<b>30,18</b>	<b>137,83</b>	<b>817,41</b>

<b>3 день, среда</b>						
1	Рассольник Ленинградский	250/10	5,7	5,4	18,6	145,4
2	Плов с курицей	200	27,28	7,92	34,64	318,72
3	Хлеб	60	2,37	0,30	15,57	70,80
4	Компот из сухофруктов	200/15	0,3	0,0	15,04	35,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>37,05</b>	<b>18,92</b>	<b>103,85</b>	<b>703,62</b>
<b>4 день, четверг</b>						
1	Салат из капусты	60	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/50	16,9	20,1	6,8	75,0
3	Рис отварной	150	4,6	5,4	36,4	208,7
4	Хлеб	60	2,37	0,30	15,57	70,80
5	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	29,5	120,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>26,96</b>	<b>28,74</b>	<b>105,41</b>	<b>579,75</b>
<b>5 день, пятница</b>						
1	Суп картофельный с пшеном	250/10	2,1	4,5	14,2	105,9
2	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
3	тефтели	75	23,8	19,52	5,74	203
4	Хлеб	60	2,37	0,30	15,57	70,80
5	Чай с сахаром и лимоном	200	4,9	5,0	32,5	59
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>33,77</b>	<b>26,82</b>	<b>83,85</b>	<b>638,89</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>3550</b>	<b>172,67</b>	<b>140,68</b>	<b>532,49</b>	<b>3540,06</b>

### Вторая неделя – 5 дней

№ п/п	Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>бдень, понедельник</b>						
1	Суп –картофельный с горохом	250	6,4	3,1	26,8	161,2
2	Гуляш из курицы	100	15,2	13,0	2,4	187,9
3	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2
4	хлеб	200	0,04	0,0	24,76	94,2
5	Чай с лимоном и сахаром					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>25,24</b>	<b>21,3</b>	<b>91,96</b>	<b>656,5</b>

<b>7 день , вторник</b>						
1	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
3	Тефтели с красным соусом	75	23,8	19,52	5,74	203
4	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
5	хлеб	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>ИТОГО:</b>	705	<b>40,79</b>	<b>32,96</b>	<b>84,78</b>	<b>708,15</b>
<b>8 день, среда</b>						
	Мандарин	75	0,8	0,2	7,5	53
1	Салат их капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Плов из курицы	200	7,9	8,5	58,1	344
3	хлеб	60	2,37	0,3	15,57	70,8
4	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	<b>ИТОГО:</b>	595	<b>12,27</b>	<b>15,1</b>	<b>101,97</b>	<b>607,3</b>
<b>9 день, четверг</b>						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,72	143,02
2	Капуста тушеная с мясом	200	8,2	6,5	42,8	262,2
4	Хлеб	60	2,37	0,30	15,57	70,80
5	Компот из сухофруктов	200/10	4,6	4,3	12,4	106,7
	<b>ИТОГО:</b>	660	<b>20,67</b>	<b>16,7</b>	<b>95,01</b>	<b>783,8</b>
<b>10 день , пятница</b>						
1	Борщ со сметаной	250/10	1,7	4,9	10,4	92,4
2	Котлета	75	11,78	12,91	14,9	223,0
3	Макаронны отварные	150	7,36	6,02	35,26	224,6
4	Хлеб	60	2,37	0,30	15,57	70,80
5	Чай с сахаром	200	7	6,25	39	35,1
	<b>ИТОГО:</b>	735	<b>30,21</b>	<b>24,38</b>	<b>115,13</b>	<b>645,9</b>
	<b>Итого за 2 неделю</b>	<b>3395</b>	<b>129,18</b>	<b>110,44</b>	<b>488,85</b>	<b>3401,65</b>
	<b>Средние показатели за цикл</b>	695	<b>30,1</b>	<b>25,1</b>	<b>102,1</b>	<b>694,17</b>