



Утверждаю
Романюк С.В.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации
Питания обучающихся МОУ «СОШ №1 п. Крымское», 2020-2021 у.г.

Название продукта	Порция	Б	Ж	У	Калорийность
1 день					
Рассольник	250	1.9	6.66	10.81	111.11
Хлеб	100	7.1	1.0	46.5	230
Чай с сахаром	200	0.1	0	11.28	45.12
Булочка	50	0.6	4,22	3.1	120
2 день					
Суп гороховый с тушенкой	250	3.74	3.44	28	146
Хлеб	100	7.1	1.0	46.5	230
Какао на сгущенном молоке	200	2.8	3.2	24.7	132.8
Коржик	80	0,8	5,3	4,3	137
3 день					
Щи с тушенкой	80	0,8	5,3	4,3	137
Хлеб	100	7.1	1.0	46.5	230
Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19
Коржик	50	0.6	4,22	3.1	120
4 день					
Суп фасолевый с тушонкой	250	2.88	0.34	9.58	59.03
Хлеб	100	7.1	1.0	46.5	230
Чай с сахаром	200	0.1	0	11.28	45.12
Чоко-пай	100	7.1	1.0	21	46.5
5 день					

Суп куриный с вермишелью	250	16.7	4.3	21	120
Хлеб	100	7.1	1.0	46.5	230
Компот из сухофруктов	200	0.9	0	3.9	157
Булочка	50	0.6	4,22	3.1	120
6 день					
Суп крестьянский с тушенкой	250	4.07	2.24	13.6	120.68
Ячменный напиток	200	2.8	3.2	24.7	132.8
Хлеб с маслом	50	0,45	0,45	24,9	113,22
Пряник	60	6,8	6	6	52
7 день					
Суп борщ консервированный с тушенкой	87	0,83	5,5	4,8	137
Хлеб	100	7.1	1.0	46.5	230
Чай с сахаром	200	0.1	0	11.28	45.12
Печенье	0.03	0.6	0	20	85
8 день					
Суп рыбный	250	4.07	2.24	13.6	120.68
Хлеб	100	7.1	1.0	46.5	230
Сок	200	1.6	0	18.4	108
Булочка	50	0.6	4,22	3.1	120
9 день					
Суп с клецками и курицей	250	1.9	5,7	12.8	120,5
Хлеб	100	7.1	1.0	46.5	230
Компот из сухофруктов	200	0.9	0	3.9	157
Крендель	80	0,8	5,3	4,3	137

10 день					
Суп с домашней лапшей с тушенкой	250	216.7	2.5	21	120
Хлеб	100	7.1	1.0	46.5	230
Чай с молоком и с сахаром	200	0.1	0	11.28	45.12
Вафли	100	2.92	3.33	77.5	354.17