

## 10-дневное меню завтрака в школьной столовой МОУ СОШ №2

| Наименование блюда                                       | Граммы    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  |
|--|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1. Зелёный горошек консервированный                      | 1\50.0    | 1.0          | -            | 2.30          | 13.30         |
| Сосиски «молочные», картофельное пюре, масло сливочное   | 50\100\10 | 7.19         | 26.90        | 23.11         | 452.9         |
| Чай с сахаром, лимоном                                   | 200\15\8  | 0.04         | -            | 15.58         | 64.0          |
| Хлеб ржаной  | 1\30.0    | 1.45         | 0.25         | 12.07         | 57.8          |
| Персик свежий  | 1\120.0   | 1.04         | -            | 12.06         | 51.04         |
|  |           | <b>10.72</b> | <b>27.15</b> | <b>65.12</b>  | <b>639.04</b> |
| 2.Макаронны отварные, сыр «Костромской», масло сливочное | 30\150\10 | 11.23        | 19.44        | 36.72         | 377.4         |
| Кофейный напиток на молоке сгущенном                     | 1\200.0   | 3.51         | 3.68         | 28.08         | 163.5         |
| Батон  | 1\40.0    | 2.76         | 0.26         | 19.08         | 92.0          |
| Персик свежий  | 1\120.0   | 1.04         | -            | 12.06         | 51.4          |
|  |           | <b>18.54</b> | <b>23.38</b> | <b>95.94</b>  | <b>683.9</b>  |
| 3.Салат из свежих помидор, масло растительное            | 1\55\5    | 0.40         | 4.74         | 1.78          | 53.1          |
| Биточки рыбные, картофельное пюре, масло сливочное       | 50\100\10 | 10.29        | 22.98        | 45.16         | 438.38        |
| Сок  | 1\200.0   | -            | -            | 12.0          | 48.0          |
| Хлеб ржаной  | 1\30.0    | 1.45         | 0.25         | 12.07         | 57.0          |
| Мандарин   | 1\200.0   | 1.54         | -            | 18.0          | 80.2          |
|  |           | <b>13.68</b> | <b>27.97</b> | <b>89.01</b>  | <b>676.68</b> |
| 4.Каша рисовая на цельном молоке, масло сливочное        | 1\200\10. | 5.31         | 11.74        | 32.95         | 286.0         |
| Какао на цельном молоке                                  | 1\200.0   | 4.06         | 4.27         | 25.72         | 161.8         |
| Батон  | 1\40.0    | 2.76         | 0.26         | 19.08         | 92.0          |
| Сыр «Костромской»  | 1\20.0    | 5.25         | 5.35         | -             | 70.75         |
|  |           | <b>17.38</b> | <b>21.62</b> | <b>77.75</b>  | <b>610.55</b> |
| 5.Сырники творожные, масло сливочное                     | 1\75\20.0 | 18.01        | 24.81        | 28.75         | 318.9         |
| Компот из чернослива                                     | 1\200.0   | 0.85         | -            | 35.3          | 148.2         |
| Батон  | 1\200.0   | 2.76         | 0.26         | 19.08         | 92.0          |
| Груша  | 1\200.0   | 0.68         | -            | 22.32         | 94.4          |
|  |           | <b>22.3</b>  | <b>25.07</b> | <b>105.45</b> | <b>653.5</b>  |
| 6.Салат из свежих помидоров, масло растительное          | 1\55\5    | 0.40         | 4.74         | 1.78          | 53.1          |
| Котлета говяжья, греча, масло сливочное                  | 80\150\10 | 15.8         | 21.35        | 59.62         | 499.97        |
| Чай с сахаром, лимоном                                   | 1\200.0   | 0.04         | -            | 15.49         | 63.6          |
| Хлеб ржаной  | 1\30.0    | 1.45         | 0.25         | 12.07         | 57.8          |
|  |           | <b>17.69</b> | <b>26.34</b> | <b>88.96</b>  | <b>674.47</b> |
| 7.Салат из свежих огурцов, масло растительное            | 1\55\5    | 0.44         | 3.79         | 1.12          | 41.7          |
| Рыба отварная, рис, масло сливочное                      | 50\150\10 | 8.66         | 11.03        | 39.35         | 229.04        |

## 10-дневное меню завтрака в школьной столовой МОУ СОШ №2

|   |           |               |               |               |               |
|---|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Компот из кураги  | 1\200.0   | 0.81          | -             | 27.04         | 114.2         |
| Колбаса в тесте п\к «Краковская»                            | 1\20\50   | 7.31          | 14.43         | 20.66         | 248.4         |
|   |           | <b>18.67</b>  | <b>29.5</b>   | <b>100.24</b> | <b>690.78</b> |
|   |           |               |               |               |               |
| <b>8.</b> Омлет, сыр «Костромской», масло сливочное         | 55\110\10 | 7.51          | 17.98         | 1.24          | 201.3         |
| Какао на цельном молоке                                     | 1\200.0   | 3.51          | 3.68          | 25.12         | 151.4         |
| Батон, колбаса п\к «Краковская»                             | 1\14\40.0 | 5.0           | 6.43          | 19.08         | 156.58        |
| Банан свежий  | 1\200.0   | 3.0           | -             | 44.8          | 182.0         |
|   |           | <b>19.02</b>  | <b>28.09</b>  | <b>90.24</b>  | <b>691.28</b> |
|   |           |               |               |               |               |
| <b>9.</b> Тефтели говяжьи, капуста тушёная, масло сливочное | 80\150\10 | 18.18         | 20.11         | 29.58         | 347.83        |
| Кисель плодово-ягодный                                      | 1\200.0   | 0.21          | -             | 34.03         | 140.4         |
| Плюшка с маком  | 1\60.0    | 2.4           | 1.14          | 7.16          | 96.85         |
| Хлеб ржаной   | 1\30.0    | 1.45          | 0.25          | 12.07         | 57.0          |
|   |           | <b>22.24</b>  | <b>21.5</b>   | <b>82.84</b>  | <b>642.08</b> |
|   |           |               |               |               |               |
| <b>10.</b> Запеканка творожная, масло сливочное             | 1\150\10  | 29.32         | 34.13         | 28.45         | 529.62        |
| Сок   | 1\200.0   | -             | -             | 12.0          | 48.0          |
| Батон   | 1\40.0    | 2.76          | 0.26          | 19.08         | 92.0          |
|   |           | <b>32.08</b>  | <b>34.39</b>  | <b>59.53</b>  | <b>669.62</b> |
|   |           |               |               |               |               |
| <b>Итого:</b>   |           | <b>192.32</b> | <b>265.01</b> | <b>855.08</b> | <b>6631.9</b> |
|   |           |               |               |               |               |
|   |           |               |               |               |               |
|   |           |               |               |               |               |

Норма одного дня 675.25 за 10 дней 6752.

По факту:  $6631.9 \div 120.6 = 1.8\%$