

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
		10.72	27.15	65.12	639.04
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
		18.54	23.38	95.94	683.9
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
		13.68	27.97	89.01	676.68
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
		17.38	21.62	77.75	610.55
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
		22.3	25.07	105.45	653.5
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
		17.69	26.34	88.96	674.47
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
		18.67	29.5	100.24	690.78
8. 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
		19.02	28.09	90.24	691.28
9. 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
		22.24	21.5	82.84	642.08
10. 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
		32.08	34.39	59.53	669.62
Итого:		192.32	265.01	855.08	6631.9

Норма одного дня 675.25 за 10 дней 6752.

По факту: $6631.9 \div 120.6 = 1.8\%$