

## 10-дневное меню обеда в школьной столовой

Наименование блюда	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1.Суп молочный вермишелевый, м\слив.</b>	1\250.0	5.14	5.28	20.65	154.7
Оладьи, масло сливочное	1\100\10	11.14	17.83.	77.44	501.22
Какао на цельном молоке	1\200.0	4.06	4.24	25.72	161.8
Сыр «Костромской»	1\20.0	5.25	5.35	-	70.75
Хлеб ржаной	1\30.0	1.45	0.25	12.07	57.8
		<b>27.04</b>	<b>32.98</b>	<b>135.88</b>	<b>946.27</b>
<b>2.Салат из свежих помидор м\раст.</b>	1\55.\5	0.40	4.74	1.78	53.1
Суп вермишелево –картофельный, кура	1\250\35	13.22	1.61	31.31	204.4
Шницель натуральный говяжий, греча, соус	1\50\100\30	17.82	25.44	45.27	493.3
Кисель плодово-ягодный	1\200.0	0.21	-	34.03	140.4
Хлеб ржаной	1\30.0	1.45	0.25	12.07	57.8
		<b>33.1</b>	<b>32.4</b>	<b>124.46</b>	<b>948.2</b>
<b>3.Салат из свежих огурцов, м\раст.</b>	1\55.5	0.44	3.79	1.12	41.7
Борщ из свежей капусты, кура, сметана	1\250\25\20	7.31	10.86	16.49	185.5
Биточки говяжьи, макароны, м\сливочное	1\50\150\10	8.59	31.28	42.13	484.24
Компот из чернослива	1\200.0	0.85	-	35.3	148.2
Хлеб ржаной	1\30.0	1.45	0.25	12.07	57.8
Мандарин	1\70.0	0.54	-	6.30	28.1
		<b>19.18</b>	<b>46.18</b>	<b>113.41</b>	<b>945.54</b>
<b>4.Салат из свежей капусты, м\раст.</b>	1\45\5	0.65	4.74	2.49	57.5
Суп гороховый с говядиной	1\250\25	16.38	608	50.15	326.83
Поджарка рыбная, картофельное пюре, м\слив.	1\50\150\13\10	12.84	14.11	38.32	337.6
Компот из чернослива , изюм	1\200.0	0.73	-	35.16	147.1
Хлеб ржаной	1\30.0	1.45	0.25	12.07	57.8
		<b>32.5</b>	<b>25.9</b>	<b>138.19</b>	<b>926.83</b>
<b>5.Салат из свежих помидор, м\раст.</b>	1\55\5	0.40	4.74	1.78	53.1
Рассольник с курой ,сметана	1\250\25\20	7.57	6.62	12.33	188.42
Тефтели говяжьи, капуста тушеная	1\60\150	13.39	21.47	32.53	377.5
Кофейный напиток на молоке сгущенном	1\200.0	3.51	3.68	28.08	163.5
Хлеб ржаной	1\30.0	1.45	0.25	12.07	57.8
		<b>27.18</b>	<b>36.76</b>	<b>106.95</b>	<b>926.52</b>
<b>6.Салат из свежей моркови с сахаром</b>	1\60\5	0.65	-	9.38	41.1
Щи из свежей капусты с говядиной, сметана	1\250\25\20	15.65	9.27	11.06	155.09
Сосиска «Молочная», рис, м\сливочное	1\60\100\10	8.99	28.65	27.46	409.6
Чай с сахаром, лимоном	1\200.0	0.04	-	15.58	64.0
Хлеб ржаной	1\30.0	1.45	0.25	12.07	57.8
Пирожок с яйцом	1\60.0	6.7	4.45	23.91	166.3
		<b>33.48</b>	<b>42.62</b>	<b>99.46</b>	<b>893.09</b>
<b>7.Суп вермишелевый с говядиной</b>	1\250\35	6.88	2.55	31.31	201.16
Шницель рыбный натуральный, рис , соус	1\50\150\30	17.82	25.44	45.27	493.3
Компот из кураги	1\200.0	0.81	-	27.04	114.2
Хлеб ржаной	1\30.0	1.45	0.25	12.07	57.0

## 10-дневное меню обеда в школьной столовой

Банан	1\200.0	3.0	-	44.8	182.0
		<b>22.56</b>	<b>21.46</b>	<b>161.07</b>	<b>954.88</b>
<b>8.Зеленый горошек консервированный</b>	1\50.0	1.0	-	2.30	13.30
Рассольник с курой	1\250\52	11.32	6.96	11.79	131.12
Шницель натуральный говяжий, греча, соус	1\50\150\30	17.82	25.44	45.27	493.3
Компот из кураги с изюмом	1\200.0	0.74	-	26.74	112.7
Хлеб ржаной	1\30.0	1.45	0.25	12.07	57.0
Коржик песочный	1\50.0	3.59	11.51	22.04	213.6
		<b>35.92</b>	<b>44.16</b>	<b>120.21</b>	<b>1021.32</b>
<b>9.Свежий огурец</b>	1\16.0	0.13	-	0.33	1.09
Суп молочный вермишелевый, м\сливочное	1\250.0	5.14	5.28	20.65	154.7
Сосиска «Молочная», греча, соус	1\60\150\30	15.44	35.56	61.66	640.6
Какао на молоке цельном	1\200.0	3.51	3.68	25.12	151.4
Хлеб ржаной	1\30.0	1.45	0.25	12.07	57.0
		<b>26.67</b>	<b>44.69</b>	<b>119.83</b>	<b>1005.6</b>
<b>10.Салат из свежих помидоров, м\растительное</b>	1\55\5	0.40	4.74	1.78	53.1
Борщ из свежей капусты, кура, сметана	1\25\250\20	7.31	10.86	16.49	185.5
Голубцы ленивые, макароны, м\сливочное	1\54\100\10	8.15	17.33	39.68	360.65
Компот из кураги с изюмом	1\200.0	0.74	-	26.74	112.7
Хлеб ржаной	1\30.0	1.45	0.25	12.07	57.0
Персик	1\120.0	1.04	-	12.06	51.4
		<b>19.09</b>	<b>33.18</b>	<b>108.82</b>	<b>820.35</b>
<b>итого</b>		<b>275.72</b>	<b>359.97</b>	<b>1228.28</b>	<b>9388.3</b>

Норма одного дня 945 ккал=10 дней 9450

По факту: 9388.3=99%