

МБОУ "Поповская ООШ"

«Утверждаю»
Директор МБОУ "Поповская ООШ"
Т.С.Крылова



Примерное меню питания обучающихся из многодетных и малообеспеченных семей

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК (МНОГОДЕТНЫЕ, МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ)
ДЕНЬ 1**

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,5	9,2	42,0	285,4
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8
изделие сдобное из теста (булочка)	80	10	9	44	289

ДЕНЬ 2

блюдо	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность
щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	6,0	9,1	101,3
компот из смеси сухофруктов	200	0	0	16	65
хлеб пшеничный	20	0,1	10,0	47,4	
хлеб ржаной	20	0,2	8,5	40,8	
вафли	36	220	4	3	45
сыр порциями	15	3,5	4,5	0	54,4

ДЕНЬ 3

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность
макаронные изделия отварные с сыром	250	11,2	13,3	45,9	348,6
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
яблоки	150	1	1	1	71

ДЕНЬ 4

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность
каша манная	250	10,0	12,7	41,4	320,4
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
яйцо отварное	60	12,9	11,6	0,8	160
сыр порциями	15	3,5	4,5	0	54,4

ДЕНЬ 5

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Калорийность
каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,2
соус томатный	30	1,5	0,2	8,1	42
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
яблоки	150	1	1	1	71
бутерброд с повидлом	50	3	0	28	125
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8

ДЕНЬ 6

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийнос
суп с рыбными консервами	250	9,3	3,4	3,4	133,2
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
пряники заварные	60	3	45	0	220
яблоки	150	1	1	1	71

ДЕНЬ 7

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийнос ть
каша "дружба" с маслом сливочным	250	8,0	10,0	36,3	268,6
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
бутерброд с сыром	60	7	11	19	204

ДЕНЬ 8

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы,	калорийность
капуста тушеная	180	4,4	7,2	14,0	140,5
чай с сахаром	200	1,0	0,2	19,6	83,4
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
пряники заварные	100	3	45	0	220
сыр порциями	15	3,5	4,5	0	54,4

ДЕНЬ 9

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы,	калорийность
Суп гороховый с гренками	250	6,9	4,5	27,1	176,2
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	112,9
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
изделие сдобное из теста (булочка)	80	10	9	44	289

ДЕНЬ 10

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность
пюре картофельное	180	3	5	20	140
соус томатный	30	1,5	0,2	8,1	42
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
яблоки	150	1	1	1	71