

Согласовано  
Руководитель Территориального  
Управления Роспотребнадзора по  
Республике Марий Эл



/С.И. Булатова/

Утверждаю  
Директор МОБУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа п. Сурак»



/М.А. Фирсова

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ







<b>Обед</b>													
Борщ с картофелем с мясом говядины	250/25	10,0	6,7	16,2	170,0	0,05	25,0	0,02	-	43,67	25,97	52,2	1,26
Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,993	9,372	48,827	308,31	0,09	0	0,03	0,025	10,58	8,42	46,63	0,85
Биточки с маслом	75/5	12,69	12,143	12,54	234,25	0,063	0,234	0,032	-	32,34	21,69	140,1	1,845
Хлеб пшеничный в/с	20	1,5	0,16	9,72	46,25	0,008	-	сл	-	1,15	1,65	4,35	0,1
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,171	1,75	2,35	7,9	0,195
Свекла отварная	50	0,45	0,05	2	8,93	-	-	-	0,28	3,8	2,64	0,44	0,12
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,36	0	30,96	126,2	0,02	0,8	0	0,01	32	21	29,2	0,7
<b>ВСЕГО</b>		<b>34,373</b>	<b>28,665</b>	<b>128,727</b>	<b>936,74</b>				-				
<b>6 6 день: завтрак</b>													
Каша пшеничная с маслом сливочным с молоком сгущенным	200/7	6,995	10,89	29,356	303,28	0,042	1,09	0,049	-	106,54	12,35	184,93	1,824
Бутерброд с сыром	30/25	8,01	12,74	14,58	162,0	0,40	0,86	0,118	-	224,0	17,3	154,2	0,386
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	21,62	125,02	0,01	0,19	0,008	-	58,352	6,46	41,61	0,071
Хлеб пшеничный в/с	30	2,26	0,24	14,58	71,4	0,012	-	сл	-	1,725	2,475	6,525	0,15
<b>ВСЕГО</b>		<b>20,005</b>	<b>27,1</b>	<b>80,136</b>	<b>661,7</b>				-				
<b>Обед</b>													
Суп с фрикадельками	250/25	6,39	5,33	27,61	170	0,12	26,33	0,0295	-	28,75	28,6	127,5	0,986
Каша гречневая с маслом	150/7	8,4	10,8	30,9	303	0,241	0,4	-	-	18,54	95,78	14,92	1,42
Гуляш	50/50	17,601	12,713	6,605	136,0	0,075	3,75	0,024	0,146	15,84	25,89	175,41	2,584
Зелёный горошек	25	0,71	0,04	1,45	8,83	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	20	1,5	0,16	9,72	46,25	0,008	-	сл	-	1,15	1,65	4,35	0,1
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	-	1,75	2,35	7,9	0,195
Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,09	0,01	15,27	63,25	0,03	45	-	-	48	-	10	10
Печенье	40	2,64	3,38	28,8	156,3	0,32	---	сл	0,28	1,88	1,3	5,4	1,3
<b>ВСЕГО</b>		<b>40,601</b>	<b>39,283</b>	<b>115,065</b>	<b>900,73</b>				<b>0,01</b>				
<b>7 7 день: завтрак</b>													
Каша манная с молоком с маслом сливочным	200/7	5,69	8,89	45,12	280,88	0,075	1,14	0,049	-	112,68	17,9	106,88	0,434
Бутерброд с повидлом	30/15	2,38	3,87	24,45	141,95	-	0,075	-	-	26,55	5,28	-	0,54
Какао с молоком	200	3,922	4,088	26,03	190,0	0,082	1,37	0,018	-	126,86	15,53	97,57	0,715
Хлеб пшеничный в/с	30	2,26	0,24	14,58	71,4	0,012	-	сл	5	1,725	2,475	6,525	0,15
<b>ВСЕГО</b>		<b>14,252</b>	<b>17,088</b>	<b>110,18</b>	<b>684,23</b>				-				
<b>Обед</b>													
Суп с домашней лапшой с цыпленком	250/25	2,9	6,13	13,9	180	0,32	24,25	0,0295	0,28	42,55	153,7	48,2	2,4
Рис отварной с маслом сливочным	200/10	5,099	9,104	51,48	312,4	0,043	сл	0,059	-	5,52	27,04	82,9	0,56
Птица отварная	90	14,58	13,14	--	176,58	0,067	-	10,5	-	14,2	75,0	14,2	0,97



Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/20	13,51	10,04	29,07	303,26	0,053	0,46	0,0615	0	124,38	20,27	173,82	0,756
Бутерброд с маслом	30/20	2,36	16,74	14,74	221,0	0,05	4,67	0,018		2,02	0,75	3,8	0,085
Чай с сахаром	200	0,4	0	15,11	59,03	0	0,05	0		0,03	сл	сл	0,045
Плетенка с кунжутом	50	3,95	1,35	25,75	133,5	0,05	-	-	-	9,9	11,0	50,6	1,6
<b>ВСЕГО</b>		20,22	28,13	84,67	716,79				0				
<b>Обед</b>									0				
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины	250/25	8,28	11,94	13,84	152,04	0,078	25,013	0,068	0,28	43,67	32,05	103,4	1,67
Рис отварной с маслом сливочным	200/10	5,099	9,104	51,48	312,4	0,043	сл	0,059		5,52	27,04	82,9	0,56
Тефтели с соусом	60/50	16,192	12,264	9,064	212,13	0,099	2,15	0,035	0,162	31,62	181,9	23,744	2,427
Кукуруза консерв.	30	0,71	0,129	5,6	26,46			-			-	-	
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,68	---	33,16	106,0	0,03	сл	0	-	16,04	8,4	25,8	0,66
Хлеб пшеничный в/с	40	3,0	0,32	19,44	92,5	0,05	-	-	0,171	9,9	11,0	50,6	1,6
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,2	1,75	2,35	7,9	0,195
Конфеты шоколадные	20	0,74	2,36	20,55	82,0	0,012	-	-	-	3,8	2,64	0,44	0,12
<b>ВСЕГО</b>		33,346	42,065	140,552	1048,45				0,28				

Зав. Производством  Абросимова Л.В.