

Утверждаю:
 Директор МОУ "Гусевская СОШ"
 В.И. Кошелев



Согласованно:
 Родительский комитет

Михайлова Ч.И.

Примерное десятидневное меню
 1-4 кл. завтрак цена 1д/д 66р.22коп.

№ реце пт			белк и	жиры	углеводы	э/ц
1 ДЕНЬ						
	Гречка рассыпчатая отварная	100	0,253	42,77	0,413	387,59
	Гуляш из свинины/говядины	80	10,04	10,39	3,21	145,8
	Бутерброд с маслом	30/5	2,15	5,56	13,69	113,44
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,32
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
2 ДЕНЬ						
	Рис отварной со слив м/м	100	7,76	12,99	66,67	414,6
	Рыба запеченная	100	19,53	4,78	4,19	137,42
	Бутерброд с сыром	30/10	4,13	2,6	14,76	99,62
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,32
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32
3 ДЕНЬ						
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5
	Печень тушеная в соусе	80	9,14	12,6	2	157,6
	Компот из с/ф	200	0,96	-	51,36	196,72
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
4 ДЕНЬ						
	Макаронные изделия отварные	100	8,77	9,35	57,93	350,95
	Котлета мясная	80	13,27	9,86	13,4	195,2
	Свежий овощ	50	1	0,4	2,3	21
	Сок	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
5 ДЕНЬ						
	Творожная запеканка со сгущ. молоком	100	18,56	12	21,6	186,4

	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,00
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,32
	Лимонный напиток	200	0,146	0,013	24,43	96
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
6 ДЕНЬ						
	Капуста тушенная с мясом	150	3,03	7,73	5,31	179,68
	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117
	Соленый огурец					
	Компот из с/ф	200	0,96	-	51,36	196,72
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
7 ДЕНЬ						
	Макаронные изделия отварные	100	8,77	9,35	57,93	350,95
	Голень кур запеченная	100	19,3	16	0,06	221,44
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,32
	Сок	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
8 ДЕНЬ						
	Рис отварной со слив. м/м	100	7,76	12,99	66,67	414,6
	Котлета мясная	80	13,27	9,86	13,4	195,2
	Морковь с яблоком, сахаром	50	0,53	0,08	4,31	20,2
	Бутерброд с сыром	30/10	4,13	2,6	14,76	99,62
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
9 ДЕНЬ						
	Омлет натур. со слив. маслом	53	14,27	22,16	2,65	267,93
	Натертая свекла	30	0,35	3	2,8	36,5
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,32
	Бутерброд со слив. м/м	30/5	2,15	5,56	13,69	113,44
	Какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
10 ДЕНЬ						
	Сырники с джемом	100	14,52	8,14	15,38	192,86
	Бутерброд с сыром	30/10	4,13	2,6	14,76	99,62
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28