

**Примерное 10-дневное меню
на учебный период МБОУ «Александровская СОШ»**

1-4 класс

			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1-й день							
1	205	Котлета	100	11,480	14,196	6,566	200,449
2	114	Рожки с маслом	150	5,365	4,366	35,596	206,337
3	224	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	57,190
4	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
5	173	Фрукт	171	1,539	0,342	15,561	68,400
6		Кукуруза консервированная	50	1,38	0,28	4,18	23,77
2-й день							
1	64	Борщ со сметаной, картофелем	250\20	2,574	9,190	11,792	137,930
2	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
5	3	Кофейный напиток с молоком	200	1,080	1,200	18,996	87,180
4	162	Пирог насыпной	100	2,7000	1,200	18,000	94,000
5	109	Гречка отварная с маслом	150	8,795	5,191	46,451	266,724
6	107	Тефтели	100	9,375	21,825	2,250	260,250
3-й день							
1	117	Картофельное пюре	200	4,195	6,519	32,196	202,754
2	7052	Голубцы	100	6,2	5,4	9,6	112,1
3	2	Компот с витамином С	200	0,600	0,000	33,660	129,800
4	52	Салат из свеклы	100	1,25	5,71	5,04	75,31
5	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
4-й день							
1	71	Суп гречневый	250	2,306	4,472	17,003	116,178
2	117	Горошница	200	1,064	0,960	32,196	202,754
3	170	Бедро	100	11,480	14,196	6,566	200,449
4	224	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	57,190
5	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800

6	97	Салат витаминный	100	0,33	2,85	1,68	33,25
5-й день							
1	81	Каша манная молочная	200/5	6,047	6,473	39,460	237,260
2	224	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	57,190
3	241	Кребль со сгущенкой	80/20	4,140	7,380	39,120	274,800
4	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
5	2	Сыр твердый	50	12,52	13,68	1,23	183,26
6	173	Фрукт	100	1,539	0,342	15,561	68,400
6-й день							
1	114	Ракушки с маслом	150	5,365	4,366	35,596	206,337
2	2675	Биточки	100	7,53	17,25	1,45	143,75
3	52	Салат из свеклы	100	1,25	5,71	5,04	75,31
4	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
5	224	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	57,190
6	173	Фрукт	171	1,539	0,342	15,561	68,400
7-й день							
1	71	Суп гороховый с картофелем	250	2,306	4,472	17,003	116,178
2	109	Гречка отварная с маслом	150	8,795	5,191	46,451	266,724
3	114	Крыло	100	11,480	14,196	6,566	200,449
4	3	Кофейный напиток с молоком	200	1,080	1,200	18,996	87,180
5	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
6	162	Пирог насыпной	100	2,7000	1,200	18,000	94,000
8-й день							
1	71	Суп рисовый	200	2,306	4,472	17,003	116,178
2	117	Картофельное пюре	200	4,195	6,519	32,196	202,754
3	170	Рыба тушеная (минтай)	100	11,480	14,196	6,566	322,45
4	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
5	2	Компот с витамином С	200	0,600	0,000	33,660	29,800
6	97	Салат витаминный	100	0,33	2,85	1,68	33,25
9-й день							
1	70	Рассольник	250/10	3,134	6,600	20,913	155,538
2	170	Голень	100	11,480	14,196	6,566	200,449
3	109	Рис	150	8,795	5,191	46,451	266,724
4	224	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	57,190

5	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
6	40	Зеленый горошек консервированный	50	1,43	-	2,75	16,03
10-й день							
1	81	Каша манная молочная	200/5	6,047	6, 473	39,460	237,260
2	326	Творожная запеканка	150	10,89	5,6	24,76	186,74
3	173	Фрукт	171	1,539	0,342	15,561	68,400
4	224	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	57,190
5	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800

Директор школы: _____ / Гебель И. А../