

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

5-11 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
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
3	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
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	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
4-й день							
1	117	Горошница	200	1,064	0,960	32,196	202,754
2	170	Бедро	100	11,480	14,196	6,566	200,449
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-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

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	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
4	224	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	57,190
7-й день							
1	109	Гречка отварная с маслом	150	8,795	5,191	46,451	266,724
2	114	Крыло	100	11,480	14,196	6,566	200,449
3	3	Кофейный напиток с молоком	200	1,080	1,200	18,996	87,180
4	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
8-й день							
1	117	Картофельное пюре	200	4,195	6,519	32,196	202,754
2	170	Рыба тушеная (минтай)	100	11,480	14,196	6,566	322,45
3	212	Хлеб	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800
4	2	Компот с витамином С	200	0,600	0,000	33,660	29,800
9-й день							
1	170	Голень	100	11,480	14,196	6,566	200,449
2	109	Рис	150	8,795	5,191	46,451	266,724
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
10-й день							
1	81	Каша манная молочная	200/5	6,047	6, 473	39,460	237,260
2	162	Пирог насыпной	100	2,7000	1,200	18,000	94,000
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

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