

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Нижегусихинская СОШ»
Е.В. Лешенко



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ «НИЖНЕГУСИХИНСКАЯ СОШ»

Для 1 – 4 классов

Меню разработано на основе сборника рецептов
под редакцией Лапшиной Т.В. 2004 год

Повар Черд Черданцева Т.А.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1.						
517	Макароны отварные	100	6,1	12,1	40,61	267
493	Курица тушеная в сметанном соусе	150	21,4	12,9	2,7	197,3
600	Соус сметанный	50	9,5	6,4	4,5	61
377	Чай сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
ИТОГО			40,2	32,49	88,77	597,5
День 2.						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,8	4,92	10,93	100,8
	Напиток сокосодержащий (промышленный)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	47,5
ИТОГО			12,51	12,07	88,54	571,92
День 3.						
182	Каша молочная манная с маслом	200/5	2,7	5,41	18,49	128,9
1	Бутерброд с маслом	40/10	1,77	5,61	11,16	102
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	70,5
ИТОГО			11,62	15,63	68,13	556,7
День 4.						
463	Тефтели	80	9,2	18,1	10,0	201,0
20	Гарнир гречневый	200	14,6	10,4	56,8	88,8
377	Чай с сахаром и лимоном	150	0,13	0,02	15,2	62
	Нарезка овощная	100	0,6	0,6	14,7	70,3
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
ИТОГО			13,65	15,08	60,94	529,3
День 5.						
516	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95
437	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0
639	Компот из сухофруктов+с витам	200	0,5	0,07	24	99,6
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
ИТОГО			24,15	24,31	105,35	643,75
День 6.						
520	Картофельное пюре	200	9,2	9,0	29,2	438,89
608	Котлета	80	15,2	14,4	16,0	208,80
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0
648	Кисель из концентрата +С витам	200	0	0	15,3	49,6

	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Овощная нарезка	100	0,6	0,6	14,7	70,3
ИТОГО			22,27	22,07	81,5	743,7
День 7.						
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,4	3,91	6,79	67,8
2	Бутерброд с повидлом	30/20	1,2	3,1	21	118
8	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,8	47,5
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	85
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
ИТОГО			22,73	18,87	69,15	520,15
День 8.						
492	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	305,3
639	Компот из сухофруктов+с витам	200	0,5	0,07	24	99,6
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
ИТОГО			28,27	20,77	103,59	512,1
День 9.						
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
128	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Овощная нарезка	100	0,6	0,6	14,7	70,3
ИТОГО			19,4	20,94	74,91	642,3
День 10.						
608	Котлета	80	15,2	14,4	16,0	208,80
508	Гарнир перловый	200	5,8	12,2	41,4	306
	Напиток сокосодержащий (промышленный)	200	1	0	20,2	84,8
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Овощная нарезка	100	0,6	0,6	14,7	70,3
ИТОГО			24,57	27,74	102,3	721,6