

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Елбанская СОШ»
 Н.И. Чужикова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ «Елбанская СОШ»
 для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1. День 1. Завтрак.						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,92	10,93	100,8
171	Гарнир гречневый	150	8,3	8,9	37,35	262,5
279	Тефтели	90	9,2	18,1	10	201
349	Компот из сухофруктов+с витам	200	0,5	0,07	24	99,6
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
ИТОГО		690	19,87	33,06	103,18	771,1
Неделя 1. День 2. Завтрак.						
516	Макаронны отварные	150	7,28	7,71	40,61	230,95
92	Гуляш из мяса курицы	90	14,1	12,9	11,9	210
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	23,1	95,6
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
338	Фрукт в ассортименте	100	0,6	0,6	14,7	70,3
ИТОГО		690	25,55	18,48	107,51	714,05
Неделя 1. День 3. Завтрак.						
204	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	172,25
51	Нарезка овощная из свеклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34
8	Бутерброд с сыром	65	5,8	8,3	14,83	157
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
338	Фрукт в ассортименте	100				
ИТОГО		675	18,37	22,28	72,33	601,39
Неделя 1. День 4. Завтрак.						
161	Пюре гороховое	200	18,1	5,9	42,5	298
608	Котлета	90	12,44	9,24	12,56	183
349	Компот из сухофруктов+с витам	200	0,5	0,07	24	99,6
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2
ИТОГО		550	32,81	15,48	89,36	687,80
Неделя 1. День 5. Завтрак.						

11	Нарезка из свежей капусты	60	3,3	9,3	8	128,2
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
304	Рис отварной	150	4,34	12,82	25,18	241
648	Кисель тз концентрата + Свитам	200	0	0	15,3	49,6
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
1	Сыр порционный	50	3,9	2,7	26,8	149
ИТОГО		610	15,94	31,75	71,28	810

Неделя 2. День 1. Завтрак.

608	Шницель	90	12,44	9,24	12,56	183
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	60	3,07	1,07	20,9	107,2
		550	19,4	20,94	74,91	650

Неделя 2. День 2. Завтрак.

171	Гарнир гречневый	200	8,3	8,9	37,35	282,5
92	Гуляш из мяса курицы	90	14,1	12,9	11,9	210,0
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	108,2
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68,1
	Итого	550	25,67	22,97	87,35	668,8

Неделя 2. День 3. Завтрак.

291	Плов из птицы	150	20,3	17	35,69	305,3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42
338	Фрукт в ассортименте	100	0,6	0,6	14,7	70,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
ИТОГО		700	28,27	20,77	103,59	741,52

Неделя 2. День 4. Завтрак.

82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	5,3	15,4	120
128	Пюре картофельное	150	4,34	12,82	25,18	211
279	тефтели	90	9,2	18,1	10	201
349	Кисломолочный продукт	200	0,5	0,07	24	99,6
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
ИТОГО		690	36,31	21,58	115,36	738,8

Неделя 2. День 5. Завтрак.						
69	Каша пшенная с курагой	200	5,9	11	29,8	242
382	Какао с молоком	200	3,6	3,4	12,4	118,6
8	Хлеб пшеничный	50	3	1,2	20,6	104,7
338	Фрукт в ассортименте	100	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого:	550	12,9	15,8	69,6	535,6

Повар

267-

Н.И. Захарова