

Утверждаю.

Директор школы

Зубань Т. А



## Примерное десятидневное меню

### МБОУ «Гилево-Логовская» общеобразовательная школа» для 5-11 класс

№ рецептуры	Наименования блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал.
<b>1 день</b>						
№168	Каша молочная манная:	250	4,8	8,2	30,4	220,0
№376	Чай с сахаром:	200	0,20	0,00	14,00	28,00
№15	Сыр порционный :	20	4,64	5,90	0,00	72,80
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	3,85	1,5	24,88	131
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>13,49</b>	<b>15,60</b>	<b>69,28</b>	<b>451,8</b>
<b>2 день</b>						
№279	Тефтели мясные:	100	11,78	12,91	14,90	223,00
№309	Макароны отварные:	150	8,77	9,35	57,93	336,51
№825	Соус красный основной:	30	2,83	7,5	13,0	131,5
Пром.	Зеленый горошек отварной консервированный:	25	0,78	0,125	1,63	10,05
№376	Чай с сахара:	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	3,85	1,5	24,88	131
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>28,21</b>	<b>31,385</b>	<b>126,34</b>	<b>860,06</b>
<b>3 день</b>						
№291	Плов из мяса птицы:	250	25,38	21,25	44,61	471,25
№948	Кисель:	200	0,2	0,00	3,45	145
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	3,85	1,5	24,88	131
Пром.	Огурец в нарезке:	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>29,89</b>	<b>26,4</b>	<b>74,37</b>	<b>787,63</b>
<b>4 день</b>						
№744	Каша гречневая:	250	8,33	4,53	42,74	280
№290	Гуляш из мяса птицы:	100	17,92	14,58	5,62	225
№349	Компот из сухофруктов:	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	3,85	1,5	24,88	131
Пром.	Кукуруза отварная консервированная:	25	0,55	0,1	2,8	22,25
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>30,69</b>	<b>20,71</b>	<b>100,8</b>	<b>752,45</b>
<b>5 день</b>						
№111	Суп с макаронными изделиями:	250	2,5	2,2	18,1	102
№382	Какао со сгущенным молоком:	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	3,85	1,5	24,80	131
№15	Сыр порционный:	20	4,64	5,90	0,00	72,80

	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>14,51</b>	<b>13,32</b>	<b>68,39</b>	<b>451</b>
	<b>6 день</b>					
№268	Котлета мясная:	100	15,55	11,55	15,70	228,75
№312	Картофельное пюре:	150	2,34	16,71	3,79	174,02
№825	Соус красный основной:	30	2,83	7,5	13,0	131,5
№948	Кисель:	200	0,2	0,00	3,45	145
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	3,85	1,5	24,88	131
Пром.	Зеленый горошек отварной консервированный:	25	0,78	0,125	1,63	10,05
	<b>Итого :</b>	<b>555</b>	<b>25,55</b>	<b>37,385</b>	<b>62,45</b>	<b>820,32</b>
	<b>7 день</b>					
№82	Борщ с капустой и картофелем:	250	1,7	5	9,7	90,3
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	3,85	1,5	24,88	131
№376	Чай с сахаром:	200	0,20	0,00	14,0	28,00
№15	Сыр порционный:	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>10,39</b>	<b>12,4</b>	<b>48,58</b>	<b>322,1</b>
	<b>8 день</b>					
№181	Жаркое по-домашнему:	250	16,4	21,27	34,9	387,5
№349	Компот:	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	3,85	1,5	24,88	131
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,29</b>	<b>22,77</b>	<b>84,54</b>	<b>612,7</b>
	<b>9 день</b>					
№304	Рис отварной:	150	5,82	9,74	50,0	298,47
№697	Курица отварная:	100	10,1	12	11	262
№376	Чай с сахаром:	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Пром.	Хлеб:	50	3,85	1,5	24,88	131
Пром.	Помидоры в нарезке	60	0,68	3,71	2,83	47,46
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>20,65</b>	<b>26,95</b>	<b>102,71</b>	<b>766,93</b>
	<b>10 день</b>					
№229	Рыба тушеная с овощами:	100	7,88	4,14	3,74	82,78
№82	Картофельное пюре:	180	2,34	16,71	3,79	174,02
№376	Чай с сахаром:	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	3,85	1,5	24,88	131
Пром.	Огурец в нарезке:	50	0,46	3,65	1,43	40,38
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>14,73</b>	<b>26</b>	<b>47,84</b>	<b>456,18</b>