

Согласовано: _____ Пастухов А.А.
заместитель начальника ТО Управления Роспотребнадзора
по РБ в Хоринском районе



Утверждаю: _____ Э.Б. Цыбиков
директор МБОУ «Можайская СОШ»



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

Директор школы

Цыбиков Э. Б.

Перспективное меню для обучающихся, получающих начальное общее образование

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 день	-----	-----	-----	-----	-----
Завтрак	-----	-----	-----	-----	-----
Каша манная	200	5,83	5,53	17,04	181,25
конфеты	-----	-----	-----	-----	-----
хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	200	2	0	14	28
Калач	70	7,66	2,51	53,73	279,64
Обед	-----	-----	-----	-----	-----
Суп гороховый	250	5,49	5,22	16,32	145
Рис отварной	200	2,59	3,39	26,85	150,12
Шпикачки	70	6,62	16,04	1,57	179,72
Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	200	2	0	14	28
2 день	-----	-----	-----	-----	-----
Завтрак	-----	-----	-----	-----	-----
Каша пшенная	200	5,83	5,53	17,04	181,25
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
печенье	-----	-----	-----	-----	-----
Чай с молоком	200	3,52	3,72	15,49	14,52
Обед	-----	-----	-----	-----	-----

Суп с лапшой	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Плов	200	24,33	20,69	33,71	418,37
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с молоком	200	3,52	3,72	15,49	94,2
Салат овощной	100	1,14	10,08	10,35	136,82
Печенье	-----	-----	-----	-----	-----
3 день	-----	-----	-----	-----	-----
Завтрак	-----	-----	-----	-----	-----
Каша рисовая	200	5,83	5,53	17,04	181,25
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0	661
Компот	200	0,04	0,06	14,76	94,2
Булочка	50	4,8	1,8	34,1	173
Обед	-----	-----	-----	-----	-----
Щи	200	1,14	10,08	10,38	136,80
Лапша с тушенкой	200	9,34	8,7546	57,235	251,43
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Компот	200	0,04	0,06	14,76	94,2
4 день	-----	-----	-----	-----	-----
Завтрак	-----	-----	-----	-----	-----
Суп молочный	150	5,83	5,53	17,04	181,2
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Яблоко	-----	-----	-----	-----	-----
Какао с молоком	200	3,52	2,72	15,49	145,2

Обед	-----	-----	-----	-----	-----
Суп рыбный	230	2,565	2,7613	18,387	109,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Какао с молоком	200	3,52	2,72	15,49	145,2
Салат овощной	100	1,14	10,08	10,35	136,82
5 день	-----	-----	-----	-----	-----
Завтрак	-----	-----	-----	-----	-----
Каша манная	200	5,83	5,53	17,04	181,25
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с молоком	200	3,52	3,72	15,48	145,2
Калач	70	7,66	2,51	53,73	279,64
Банан	-----	-----	-----	-----	-----
Обед	-----	-----	-----	-----	-----
Борщ	250	9,48	6,5	24,17	123
Гречка с мясом	200	5,83	5,82	5,53	181,25
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с молоком	200	3,52	3,72	15,48	145,2
Печенье	-----	-----	-----	-----	-----
6 день	-----	-----	-----	-----	-----
Завтрак	-----	-----	-----	-----	-----
Каша рисовая	200	5,83	5,53	17,04	181,25
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Компот	200	0,04	0,06	14,76	84,2
Конфеты	-----	-----	-----	-----	-----
Обед	-----	-----	-----	-----	-----
Суп рассольник	250	6,99	6,3	12,92	122
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Компот	200	0,04	0,06	14,76	84,2
Жаркое	200	19,45	21,36	16,2	335
Салат овощной	100	1,14	10,08	10,35	136,82

7 день	-----	-----	-----	-----	-----
Завтрак	-----	-----	-----	-----	-----
Каша пшенная	200	5,83	5,53	17,04	181,25
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Кисель	150	0	0	18	60
Булочка	50	4,8	1,8	34,1	173
Яблоко	-----	-----	-----	-----	-----
Обед	-----	-----	-----	-----	-----
Суп из макаронных изделий	250	1,918	0,8983	0,118	0,666
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Тефтели мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,18
Рис отварной	150	3,6	4,76	39,3	214,35
Кисель	150	0	0	18	60
Печенье	-----	-----	-----	-----	-----
8 день	-----	-----	-----	-----	-----
Завтрак	-----	-----	-----	-----	-----
Каша манная	200	5,83	5,53	17,04	181,25
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	200	2	0	14	28
Банан	-----	-----	-----	-----	-----
Обед	-----	-----	-----	-----	-----
Суп рассольник	250	6,99	6,3	12,92	122
Лапша отварная	200	3,6	4,76	39,3	214,35
Котлета	60	10,68	11,72		
Салат овощной	100	1,14	10,08	10,35	136,82
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	200	2	0	14	28
9 день	-----	-----	-----	-----	-----

Завтрак	-----	-----	-----	-----	-----
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Какао с молоком	200	3,52	3,72	15,49	145,2
Каша рисовая	200	5,83	5,53	17,04	181,25
Калач	70	7,66	2,51	53,73	279,64
Конфеты	-----	-----	-----	-----	-----
Обед	-----	-----	-----	-----	-----
Щи из свежей капусты	230	2,03	6,33	10,64	107,83
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Лапша с колбасой	200	9,34	8,754	57,235	251,43
Какао с молоком	200	3,52	3,72	15,49	145,2
10 день	-----	-----	-----	-----	-----
Завтрак	-----	-----	-----	-----	-----
Каша манная	150	5,83	5,53	17,04	181,25
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Булочка	50	4,8	1,8	34,1	173
Кисель	200	0	0	18	60
Обед	-----	-----	-----	-----	-----
Суп с лапшой	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Гречка с мясом	200	5,83	5,82	5,53	181,25
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Кисель	200	0	0	18	60

Повар  Шагдарова В. И.