

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Магобрагинская основная общеобразовательная школа»

Десятидневное меню (5-9 классы)



ДНИ	Наименование блюда	Номер технологическо й карты	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 День		Завтрак					
	1. Салат из картофеля солеными огурцами	№25	60,0	2,3	7,7	13,3	130,9
	2. Т.фетели(мясные)	№279	100,0	7,8	8,4	10,1	171,3
	3. Каша рассыпчатая гречневая	№ 302	180,0	8,3	8,0	22,1	219,6
	4. Кофейный напиток	№ 379	200,0	3,6	2,7	28,3	151,8
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	6. Яблоко	№338	120,0	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого:		640,0	26,3	27,9	109,0	846,4
2 День		Завтрак					
	1. Салат из свеклы с зеленым горошком	№53	60,0	1,0	2,5	4,9	46,3
	2. Рис отварной	№ 304	180,0	6,6	7,0	58,2	261,0
	3. Котлета	№ 268	100,0	15,6	11,6	15,7	228,8
	4. Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		520	28,8	18,4	143,5	666,9
3 День		Завтрак					
	1. Винегрет овощной	№67	60,0	0,8	6,0	4,4	75,1
	2. Рыба тушен. с овощами	№ 229	120,8	18,0	10,2	8,5	195,0
	3. Картофельное пюре	№ 128	180,0	3,7	5,8	24,5	164,7
	4. Компот из с/ф	№ 349	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	6. Яблоко	№338	120,0	0,6	0,5	14,7	68,3
	Итого:		715,0	22,8	19,8	98,7	738,4
4 День		Завтрак					
	1. Икра кабачковая (пром. производства)	Пр.	60,0	1,2	5,4	5,1	73,2
	2. Гуляш из говядины	№ 246	100\75	13,8	11,2	3,3	203,3

	3. Макароны отварные	№ 309	180,0	6,6	5,4	38,9	223,2
	4. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0,2	0,0	16,0	65,0
	5. Хлеб пшеничный\ужаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	6. Йогурт	Пр	95,0	2,5	1,2	16,0	85,0
	Итого:		767,0	26,9	22,9	93,4	752,3
		Завтрак					
5 день							
	1. Салат из свежкы отварной	№ 52	60,0	0,9	3,6	5,0	55,7
	2. Биточки	№ 268	100\5	15,6	11,6	15,7	228,8
	3. Каша рассыпчатая гречневая	№ 302	180,0	10,0	9,5	26,5	251,5
	4. Какао с молоком	№282	200,0	3,7	3,2	26,7	150,8
	5. Хлеб пшеничный\ужаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		540,0	33,9	28,5	94,5	789,4
		Завтрак					
6 день							
	1. Салат из белокочанной капусты	№ 45	60,0	0,9	3,1	5,4	52,4
	2. Картофельное пюре	№ 128	180,0	3,7	5,8	24,5	164,7
	3. Котлета рыбная (минтай)	№ 234	100,0	12,2	4,6	15,0	219,4
	4. Компот из с/ф	№ 349	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8
	5. Хлеб пшеничный\ужаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		640,0	21,8	14,6	112,2	740,2
		Завтрак					
7 день							
	1. Икра кабачковая (пром. производства)	Пр.	60,0	1,2	5,4	5,1	73,2
	2. Плов из птицы	№ 291	250,0	16,2	8,1	72,2	414,2
	3. Хлеб пшеничный\ужаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	4. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0,2	0,0	16,0	65,0
	5. Яблоко	№338	120,0	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого:		610,0	18,6	13,1	114,1	725,3
		Завтрак					
8 день							
	1. Винегрет овощной	№67	60,0	0,8	6,0	4,4	75,1
	2. Гуляш из говядины	№ 246	100\75	13,8	11,2	3,3	203,3

	3. Сложный гарнир	№312\321	180,0	6,4	7,0	21,3	177,2
	4. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0,2	0,0	16,0	65,0
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	6. Апельсин	№338	120,0	0,4	0,0	19,0	78,0
	Итого:		715,0	25,3	24,8	84,6	701,2
		Завтрак					
9 день	1. Салат из картофеля солеными огурцами	№25	60,0	2,3	7,7	13,3	130,9
	2. Котлета	№ 268	100\5	12,4	9,2	12,6	203,0
	3. Каша перловая рассыпчатая	№302	180,0	11,3	6,5	40,1	209,6
	4. Чай с сахаром	№376	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		570,0	29,8	23,9	101,5	706,0
		Завтрак					
10 день	1. Салат из свеклы отварной	№ 52	60,0	0,9	3,6	5,0	55,7
	2. Жаркое по-домашнему	№259	250,0	20,9	11,0	0,0	191,0
	3. Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0
	4. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	5. Банан	№338	120,0	2,3	0,8	28,5	141,8
	Итого:		610,0	32,8	16,0	118,1	591,1