

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа с.Усть-Обор
Петровск-Забайкальского района Забайкальского края

Примерное 10 дневное меню для 5-9 классов

	Завтрак 1 день					
	Макаронны отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
	Рис отварной	0.150	3.81	3.08	40.01	202.95
	Гуляш из гов.в том. соусе	0.100	13.88	14.90	3.47	203.76
	Хлеб 1 сорт	0.40	3.16	0.40	19.32	94
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Свекольный салат с маслом	0.60	2.6	10.01	8.2	120
	Итого за завтрак		29.70	31.65	109	827.68
	Завтрак 2 день					
	Каша пшеничная с маслом на молоке	0.200	4.7	1.1	26.1	135
	Бутерброд с маслом	0.40\10	7.21	4.54	45.36	197.73
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Мутаки \булочки\	0.50	11.66	23.2	31.22	293
	Итого за завтрак		23.97	29.24	103.28	633.73
	Завтрак 3 день					
	Картофельное пюре	0.150	3.28	3.99	22.18	138.19
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Хлеб пшеничный	0.40	3.16	0.40	19.32	94
	Гуляш в томатном соусе	0.100	13.88	14.90	3.47	203.76
	Гречка отварная рассыпчатая	0.150	8.49	6.56	38.34	246.01
	Салат из свежей капусты	0.60	0.92	2.05	4.62	41.22
	Итого за 3 день		30.13	28.30	88.53	731.18
	Завтрак 4 день					
	Макаронные изделия отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Хлеб пшеничный	0.40	3.16	0.40	19.32	94
	Салат из свежей капусты	0.60	0.92	2.05	4.62	41.22
	Рагу в томатном соусе	0.150	3.00	8.10	16.67	152.81
	Итого за 4 день		13.33	13.81	78.61	495.00
	Завтрак 5 день					
	Рис отварной	0.150	3.81	3.08	40.01	202.95
	Рожки отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
	Какао с молоком	0.180	3.59	2.85	15.71	104.05
	Хлеб 1 сорт	0.40	3.16	0.40	19.32	94.0
	Рагу из овощей	0.150	3.00	8.10	16.67	152.81
	Огурцы свежие нарезка	0.20	0.14	0.02	0.38	2.40
	Итого за 5 день		19.55	17.31	129.49	755.18

	Завтрак 6 день					
	Картофельное пюре	0.150	3.28	3.99	22.18	138.19
	Гуляш	0.100	13.88	14.90	3.47	203.76
	Хлеб 1 сорт	0.40	3.16	0.40	19.32	94.0
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Салат свекольный	0.60	2.6	10.01	8.2	120
	Рис отварной	0.150	3.81	3.08	40.01	202.95
	Итого за 6 день		27.13	32.78	93.78	766.90
	Завтрак 7 день					
	Гречка отварная	0.150	8.49	6.56	38.34	246.01
	Рожки отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Хлеб пшеничный	0.40	3.16	0.40	19.32	94
	Салат из свежей капусты	0.60	0.92	2.05	4.62	41.22
	Гуляш из говядины	0.90	13.88	14.90	3.47	203.76
	Итого за 7 день		31.70	27.17	103.75	791.96
	Завтрак 8 день					
	Суп гороховый на кур. бульоне	0.200	6.03	4.57	15.59	127.86
	Хлеб пшеничный	0.40	3.16	0.40	19.32	94.0
	Чай с лимоном	0.187	0.05	0.01	9.17	37.96
	Сыр тв. порционный	0.15	3.07	3.45	0.37	45.0
	Батон йодированный	0.40	3.04	1.12	20.56	104.48
	Итого за 8 день		15.35	9.55	65.01	409.30
	Завтрак 9 день					
	Рис отварной	0.150	3.81	3.08	40.01	202.95
	Рожки отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
	Рагу в томатном соусе	0.150	3.00	8.10	16.67	152.81
	Салат из свежей капусты	0.60	0.92	2.05	4.62	41.22
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Хлеб 1 сорт	0.4	3.16	0.40	19.32	94
	Итого за 9 день		17.14	16.89	118.62	697.95
	Завтрак за 10 день					
	Гречка отварная	0.150	8.49	6.56	38.34	246.01
	Рожки отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97

	Свекольный салат	0.60	2.6	10.01	8.2	120
	Хлеб 1 сорт	0.40	3.16	0.40	19.32	94.0
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Итого за 10 день		20.50	20.23	103.86	666.98