

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Гаврилковская основная общеобразовательная школа»
Вичугского муниципального района Ивановской области**

155301 Ивановская область, Вичугский район, д.Гаврилково , д.97
Телефон/факс: (49354) 9-41-49; e-mail: gavroosh097@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ Гаврилковская основная общеобразовательная школа
А.А.Жемчужников

« 01 »



Примерное меню на 10 дней

1.День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая с маслом сливочным	200		284,4	5,58	12,42	29,4
			Чай сладкий	200		60,46	0,1	0,03	14,99
			Сыр	20		366	20	30,2	0,4
			Хлеб пшеничный	80		210	4,7	0,6	49,5
	итого								
					61-20				
						884,86			

2.День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
			Рожки с маслом сливочным	200.		294	7,33	9,02	35,3
			Рыба отварная	200		86	16,6	2,02	0
			Икра кабачковая	20		30	1,1	0	3
	итого		Хлеб ржаной	80		132	5,28	0,96	27,36
			Ч ай сладкий	200		60,46	0	0	15
						602,46			
					61.20				

3. День

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп картофельный с курой	200		245,85	15,56	13,46	32,29
			Каша пшеничная			219	5,7	10,7	24
			Котлета мясная	100		208	14,4	16	0
			Кисель	200		84	2,8	0,4	17
		итого		Хлеб ржаной	80		132	5,28	0,96
					61.20	888,89			

4. День

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Рис отварной с мясным гуляшом	200		632,14	24,45	25,63	73,56	
			Салат из свеклы	100		47,04	1,73	3	10,37	
			Чай с сахаром	200		33,6	0,1	0,03	14,99	
		итого		Хлеб ржаной	80		132	5,28	0,96	27,36
						61.20				
						871,34				

5. День

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Борщ из св. капусты с курой	200		226,99	9,15	14,11	15,86	
			Сосиска в тесте	120		240,8	12,3	21,3	2,1	
			Чай сладкий	200		60,46	0,1	0,03	14,99	
		итого		Хлеб ржаной	80		132	5,28	0,96	27,36
						61.20	660,25			

6. День

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Овощное рагу с курой	200		261,23	9,67	16,03	19,63	
			Салат из св. огурца	100		42	0,8	3,1	2,8	
			Чай с сахаром	200		60,46	0,1	0,03	14,99	
		итого		Хлеб пшеничный	80		73,6	0,225	0,185	17,57
							365,21			
					61,20					

7. День.

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша ячневая с маслом сл	200		168	2,8	0,6	37,4
			Сосиска отварная	80		212,8	8,8	19,12	1,28
			Какао с молоком	200		131,55	1,22	0,14	32,51
			Хлеб пшеничный	80		210	4,7	0,6	49,5
	итого					810			
					61,20				

8. День

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Гречка отварная с маслом сл	200		362,84	10,95	13,04	53,77
			Бедро кур отварн	80		161	20.январь	8,6	0,8
			Салат из свеклы	100		47,04	1,73	3	10,37
			Чай сладкий	200		60,46	0,1	0,03	14,99
	итого		Хлеб ржаной	80		132.0	5,28	0,96	27,36
					61-20	841.34			

9. День

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рожки отварные с маслом сл	200		315,6	7,33	9,02	5,13
			с 1-2 яйца			76,5	63	5,01	0,3
			Венигрет	100		88,08	1,41	5,16	9,66
			Чай сладкий	200		60,46	0,1	0,03	14,99
	итого		Хлеб ржаной	80		132	5,28	0,96	27,36
					61-20	750.64			

10. День

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Оладьи со сгущенным молоком	200.		325,88	8,25	7,14	57,92
			Чай сладкий	200		60,46	0,1	0,03	14,99
			итого				385,46		
					61,20				