



**Примерное десятидневное меню (завтрак- 75 руб.) для учащихся 1-4 классов
МБОУ «Россошинская начальная общеобразовательная школа»**

Выход блюда	Наименование блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 день				
200 гр.	Борщ с капустой, с мясом	61,20			
60	Хлеб	70,14	3,4	3,4	4,4
200	Компот с/ф	132,30	2,37	0,30	13,86
100	груша	95,00	0,66	0,09	32,01
		95,00	1,50	0,50	21,00
		358,64	7,93	4,29	71,27
	2 день				
200	Плов	304,57			
60	Хлеб	70,14	21,90	13,57	35,64
200	Чай с молоком	70	2,37	0,30	13,86
100	яблоко	95	1,6	1,6	12,4
		95	1,50	0,50	21,00
		539,71	27,37	15,97	82,9
	3 день				
75	Котлета рыбная	129,80			
150	Картофельное пюре	150,15	14,70	7,54	0,71
60	Хлеб	70,14	2,89	5,66	20,01
200	Чай с сахаром	62	2,37	0,30	13,86
		62	0,13	0,02	15,0
		412,09	20,09	13,52	49,58
	4 день				
200	Запеканка рисовая	307,5			
200	Какао с молоком	116	13,3	9,12	43,1
		116	4	4	16

	4 день				
200	Запеканка рисовая	307,5	13,3	9,12	43,1
200	Какао с молоком	116	4	4	16
60	Огурец свежий	55,68	0,85	3,60	4,90
60/15	Хлеб с сыром	296	12,5	15,80	26
		775,18	30,65	32,52	90
	5 день				
200	Макароны отварные с сыром	267,90	10,84	12,70	27,33
60/10	Хлеб с маслом	137,7	12,5	15,80	26
200	Чай с молоком	70	1,6	1,6	12,4
15	конфета	37,5	1,41	1,43	11,2
		513,1	26,35	31,53	76,93
	6 день				
120 гр./20	Блинчики с джемом	165,78	0,91	20,74	27,98
200	Чай с молоком	70	1,6	1,6	12,4
100	яблоко	95	1,50	0,5	21,00
		330,78	4,01	22,84	61,38

	7 день				
200гр.	Суп рыбный	36	3,2	0,4	5,2
60	Хлеб	70,14	2,37	0,30	13,86
200	Кисель	48,8	0	0	12,5
60	Помидор свежий в нарезке	55,68	0,85	3,60	4,90
		210,62	6,42	4,3	36,46
	8 день				
200гр.	Жаркое по-домашнему	150,15	2,89	5,66	20,01
200	Сок натуральный	184,80	1	0	20,20
60	Хлеб	70,14	2,37	0,30	13,86
	Банан	95	1,50	0,50	21,00
		500,09	7,76	6,46	75,07
	9 день				
50 гр.	Котлета мясная	253,60	15,34	18,14	12,28
150	Гречка отварная	138	4,5	0,93	30
60	хлеб	70,14	2,37	0,30	13,86
200	Компот из свежих яблок	132,80	0,66	0,09	32,01
		594,54	22,87	19,46	88,15

	10 день				
200	Капуста тушеная с мясом	98,70	2,70	15,00	26,50
60	Салат из свежих овощей	55,68	0,85	3,60	4,90
60	Хлеб	70,14	2,37	0,30	13,86
200	Чай сладкий	62	0,13	0,02	15,0
		286,52	6,05	18,92	60,26
	11 день				
200	Суп молочный с макаронными изделиями	126	4,80	4,20	17,20
200	Чай с молоком	70	1,6	1,6	12,4
60/10	Хлеб с маслом	137,7	12,5	15,80	26
15	печенье	37,5	1,41	1,43	11,2
		371,2	20,31	18,83	49,6
	12 день				
100/20	Калачики со сгущенным молоком	249	7,9	0,8	51,1
200	Чай с молоком	70	1,6	1,6	12,4
100	груша	95	1,50	0,5	21,00
		414	11	2,9	84,5

