

Утверждаю:

Директор МКОУ «Олинская СОШ»

С.Л.Лебедев



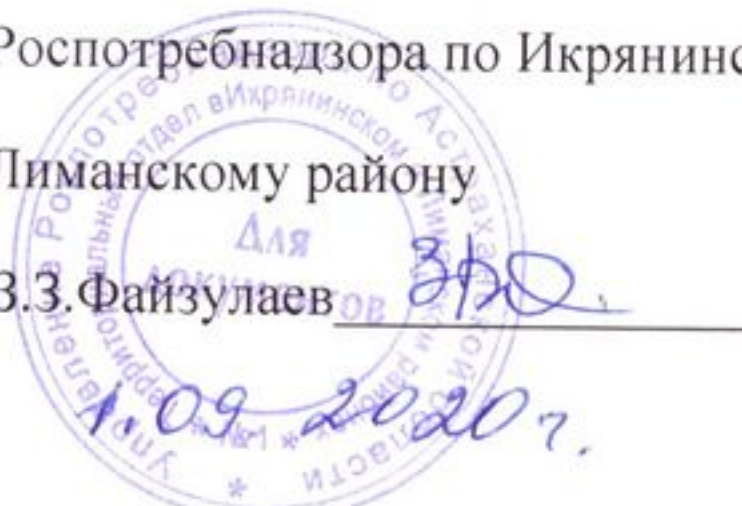
Согласовано:

Управление территориального органа

Роспотребнадзора по Икрянинскому и

Лиманскому району

З.З.Файзулаев



Примерное десятидневное меню для учащихся 5-11 классов МКОУ «Олинская СОШ»  
из расчёта 30 руб. в день.

№	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1 день	Каша манная на молоке	0,300	15	9,34	11,47	43,10	316
	Хлеб с сыром	0,060	10	3,59	39,75	23,30	188
	Какао с молоком	0,200	5	6,5	7,8	9,25	160
	Итого :		30				664
2 день	Котлета мясная	0,080	18	15,9	14,4	16	261
	Гарнир: рис с соусом	150/50	8	2,5	4,1	25,7	152
	Хлеб пшеничный	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	Чай с сахаром	200/15	2	0,2	0,0	0,15	58
	Итого :		30				587,5
3 день	Пюре картофельное с соусом	150/50	10	4,5	4,5	13,5	110
	Гуляш из курицы	0,100	16	7,1	1,0	46,5	360
	Хлеб пшеничный	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	Чай с сахаром	200/15	2	0,2	0,0	0,15	58
	Итого :		30				644,5
4 день	Рагу овощное с курицей	0,150	22	7,1	1,0	46,5	294
	Какао с молоком	0,200	6	6,5	7,8	9,25	160
	Хлеб пшеничный	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	Итого :		30				570,5
5 день	Сосиска варёная	0,080	16	11,1	23,9	1,6	266
	Гарнир : гречка с соусом	150/50	10	5,8	5,2	28,4	186
	Чай с сахаром	200/15	2	0,2	0,0	0,15	58
	Хлеб пшеничный	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5



	Итого :		30				626,5
5 день	Тефтели с соусом	0,150	16	15,96	10,1	0,92	270
	Гарнир :рожки						
	Чай с сахаром	0,200	10	0,95	9,35	6,52	306
	Хлеб пшеничный	200/15	2	0,2	0,0	0,15	58
		0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	Итого :		30				750,5
7 день	Пюре гороховое со сливочным маслом	0,150	10	14,1	6,9	33,45	255
	Колбаса запечённая	0,080	16	5,1	12,3	8,1	166
	Хлеб пшеничный						
	Чай с сахаром	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
		200/15	2	0,2	-	0,15	58
	Итого :		30				595,5
3 день	Каша рисовая на молоке и сливочном масле	200	15	2,8	5,2	13,2	115
	Хлеб с сыром						
	Сок натуральный яблочный	0,060	10	3,59	39,75	23,30	188
		0,200	5	0,6	-	33,4	144
	Итого :		30				447
9 день	Яйцо куриное	1 шт.	8	10,2	9,2	0,6	126
	Салат из свеклы	0,100	14	1,3	5,0	8,0	84
	Чай с молоком	0,200	6	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	Итого :		30				478,5
10 день	Сосиска вареная	0,080	16	11,1	23,9	1,6	266
	Гарнир : гречка с соусом	150/50	10	5,8	5,2	28,4	186
	Хлеб пшеничный	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	Чай с сахаром	200/15	2	0,2	-	0,15	58
	Итого :		30				626,5