

Утверждаю:

Директор МКОУ «Олинская СОШ»

С.Л.Лебедев



01.09.2020 г

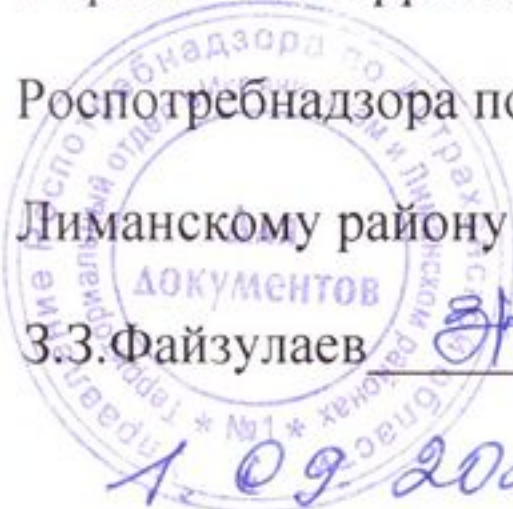
Согласовано:

Управление территориального органа

Роспотребнадзора по Икрянинскому и

Лиманскому району

З.З.Файзулаев



1.09.2020 г

Примерное десятидневное меню для учащихся 1-4 классов МКОУ «Олинская СОШ»  
из расчёта 50руб.-53 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 маслом и сыром	0,060	15	3,59	39,75	23,30	188
	Какао с молоком	0,200	5	6,5	7,8	9,25	160
	Банан	0,220	10	5,9	-	19,8	72
	Печенье	0,055	5,53	4,79	4,96	28,30	85
	Итого :		50,53				821
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
	Салат из свеклы с растительным маслом	0,100	10	1,3	7,4	8,5	106
	Яблоко	0,200	10,53	-	-	-	96
	Хлеб	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	пшеничный	200/15	2	0,2	0,0	0,15	58
	Чай с сахаром						
	Итого :		50,53				789,5
3 день	Пюре картофельное с соусом	150/50	12	4,5	4,5	13,5	110
	Гуляш из курицы	0,120	19	7,1	1,0	46,5	360
	Салат из квашеной капусты с зелёным горошком	0,100	10	0,7	5,0	8,4	75,2
	Хлеб	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	пшеничный	200/15	2	0,2	0,0	0,15	58
	Чай с сахаром	0,055	5,53	4,79	4,96	28,30	85
	Печенье						
	Итого :		50,53				804,7

4 день	Рагу овощное с курицей	0,120	20	7,1	1,0	46,5	294
	Какао с молоком	0,200	6	6,5	7,8	9,25	160
	Яблоко	0,200	10,53	-	-	-	96
	Хлеб	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	пшеничный	0.035	12	0,6	33,4	22,5	144
	Рогалик с кремом						
	Итого :		50,53				810,5
5 день	Сосиска варёная	0,080	17	11,1	23,9	1,6	266
	Гарнир : гречка	150/50	10	5,8	5,2	28,4	186
	с соусом						
	Салат из свежей капусты с морковью	0,100	10	0,7	5,0	8,4	75,2
	Сок	0,200	6	0,6	-	33,4	144
	натуральный	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	Хлеб	0,055	5,53	4,79	4,96	28,30	85
	пшеничный						
	Печенье						
	Итого :		50,53				872.7
5 день	Тефтели с соусом	0,150	16	15,96	10,1	0,92	270
	Гарнир :рожки	0,200	10	0,95	9,35	6,52	306
	Салат по деревенски	0,100	10	0,95	9,35	6,52	256
	Чай с сахаром	200/15	2	0,2	0,0	0,15	58
	Хлеб	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	пшеничный	0,200	10,53	-	-	-	96
	Яблоко						
	Итого :		50,53				1102,5
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
	Салат овощной (помидоры , огурцы )	0,150	15	1,6	-	18,4	114
	Хлеб	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	пшеничный	200/15	2	0,2	-	0,15	58
	Чай с сахаром	0,055	5,53	4,79	4,96	28,30	85
	Печенье						
	Итого :		50,53				794,5
3 день	Каша рисовая на молоке и сливочном масле	200	15	2,8	5,2	13,2	115
	Хлеб с маслом и сыром	0,060	15	3,59	39,75	23,30	188
	Сок	0,200	5	0,6	-	33,4	144
	натуральный яблочный	230	10,53	-	-	-	84
	Груша	0,45	5	5,53	7,05	1,6	85

	Вафли						
	Итого :		50,53				616
9 день	Яйцо куриное	1 шт.	8	10,2	9,2	0,6	126
	Салат из свеклы	0,100	15	1,3	5,0	8,0	84
	Чай с молоком	0,200	6	2,5	3,6	28,7	152
	Йогурт молочный	0,150	16	6,5	7,8	9,25	160
	Печенье	0,055	5,53	4,79	4,96	28,3	85
	Итого :		50,53				607
10 день	Сосиска вареная	0,080	17	11,1	23,9	1,6	266
	Гарнир : гречка с соусом	150/50	10	5,8	5,2	28,4	186
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	10	0,7	5,0	8,4	75,2
	Хлеб	0,050	2	3,8	0,4	24,35	116,5
	пшеничный	0,200	6	0,6	-	33,4	144
	Сок натуральный	0,040	5,53	0,6	33,4	22,5	144
	Печенье песочное						
	Итого :		50,53				931,7