



Утверждаю:
 Директор МОУ "Гусевская СОШ"
 В.И. Кошелев

Согласованно:
 Родительский комитет

Гусев *Андреева Н.И.*

Примерное десятидневное меню
 5-11 классов, цена 1д/д 40 руб.

№ реце пт			белк и	жиры	углеводы	э/ц
1 ДЕНЬ						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Макаронны отварные, печень тушенная в соусе	100 80	11,7 9,14	12,47 12,6	77,25 2	468,05 157,6
	Компот из с/ф	200	0,96	-	51,36	196,72
	Бутерброд со слив. м/м	30/5	2,15	5,56	13,69	113,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
2 ДЕНЬ						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,675	2,5	18,825	111,67 5
	Картофельное пюре со слив. м/м, Котлета мясная	150 75	3,26 12,44	9,62 9,24	18,89 12,56	181,5 183,00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
3 ДЕНЬ						
	Суп с рыбными консервами и пшеном	250	8,6	8,4	14,32	167,25
	Рис отвар. Запеченная голень кур	100 85	7,76 19,3	12,99 16,00	66,67 0,06	414,6 221,44
	Сок	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
4 ДЕНЬ						
	Борщ с курицей и капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5
	Гречка рассыпчатая отварная	100	0,25	42,77	0,41	387,59
	Бефстроганов из свинины/говядины	80	27,89	18,62	11,36	259,70
	Свежий овощ	50	1	0,4	2,3	21
	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
5 ДЕНЬ					
Суп картофельный с крупами, с курицей	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Плов с мясом	100	19,4	9,5	34,7	301
Свежий овощ	50	1	0,4	2,3	21
Компот из с/ф	200	0,96	-	51,36	196,72
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
6 ДЕНЬ					
Рассольник с курицей и сметаной	250	2,7	7,2	13,35	123,9
Блины со сгущ. молоком	150	11,8	10,6	72,9	434
Бутерброд с сыром	30/10	4,13	2,6	14,76	137,42
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
7 ДЕНЬ					
Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5
Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223,00
Свежий овощ	50	1	0,4	2,3	21
Кисель из концентратов	200	1,36	-	29,02	121,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
8 ДЕНЬ					
Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Картофельное пюре со слив. м/м	150	3,26	9,62	18,89	181,5
Печень тушеная в соусе	80	9,14	12,6	2,0	157,6
Свежий овощ	50	1	0,4	2,3	21
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
9 ДЕНЬ					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42
Рис отварной	100	7,76	12,99	66,67	414,6
Рыба запечённая	100	19,53	4,78	4,19	137,42
Компот из с/ф	200	0,96	-	51,36	196,72
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
10 ДЕНЬ						
	Борщ с капустой и картофелем, с курицей, сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5
	Гречка отварная рассыпчатая	100	0,25	42,77	0,41	387,59
	Гуляш из мяса (свинина, говядина)	80				
	Сок	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32

	Хлеб ржаной			0,36	11,88	57,68
	Борщ с капустой и картофелем, с курицей, сметаной			4,91	125,25	102,5
	Гречка отварная рассыпчатая		0,25	42,77	0,41	387,59
	Гуляш из мяса (свинина, говядина)					
	Сок		1	-	20,2	84,8
	Хлеб ржаной		1,98	0,36	11,88	57,68
	Хлеб пшеничный		2,28	0,24	14,76	70,32