



Утверждаю
Директор МБОУ «Кудук-Чиликская ООШ»

Г.С. Айчанова

**Примерное 10-дневное меню
на учебный период МБОУ «Кудук-Чиликская ООШ»
5-9 класс**

№рецептуры		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	1-й день					
54-28м-2020	Жаркое	200	24,8	6,3	17,6	225,7
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	124
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	97,32
Пром	Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	2-й день					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,99	5,04	22,04	201,55
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	1,14	15,0	116
54-21м-2020	Окорочка	165	20,8	8,8	0,6	165,0
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	121,65
	3-й день					
54-1г-2020	Макароны	200	5,36	4,26	38,34	291,81
54-25м-2020	Гуляш (мясо птицы)	100	14,8	20,77	3,34	259,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	1,14	15,0	116
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	121,65
	4-й день					
54-22г-2020	Рис отварной	120	2,50	2,75	27,09	195,78
54-25м-2020	Гуляш (мясо птицы)	100	14,8	20,77	3,34	259,4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	124
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	121,65
	5-й день					
54-5г-2020	Перловка отварная	120	9,3	1,1	73,7	324
54-25м-2020	Окорочка	165	20,08	8,8	0,6	165,0
54-1хн-2020	Компот	200	0,3	0	12,84	49,18
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	121,65

	6-й день					
54-6к-2020	Каша пшеничная на цельном молоке	200	8,3	8,9	46,3	347,06
54-2гн-2020	Какао	200	4,6	3,6	12,0	100,4
54-1з-2020	Бутерброд с сыром	80	13,48	24,46	21,5	267
	7-й день					
54-24г-2020	Гречка отварная	200	5.86	3.74	31.43	250,2
пром	Шницель	75	15.0	22.0	3,0	262,0
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	12,84	49,18
Пром	Хлеб	50	3.80	0,45	24.85	121.65
	8-й день					
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-21м-2020	Кур.мясо отварное	90	19,3	1,4	0,7	92,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	1,14	15,0	116
Пром	Хлеб	50	3.80	0,45	24.85	121.65
	9-й день					
54-23г-2020	Гороховое пюре	150	16,2	0,8	36,4	217,5
54-21м-2020	Окорочка	165	20,8	8,8	0,6	165
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	124
Пром	Хлеб	50	3.80	0,45	24.85	97.32
	10-й день					
54-12м2020	Плов с окорочком	200	17.8	13,7	27,32	608
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	124
Пром	Хлеб	50	3.80	0,45	24.85	97.32