

Утверждаю
 Директор МКОУ Гаврилковская ОШ
 А.А. Жемчужников
 01 сентября 2021 г.



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Гаврилковская основная общеобразовательная школа»
 Вичугского муниципального района Ивановской области**

155301 Ивановская область, Вичугский район, д.Гаврилково, д.97
 Телефон/факс: (49354) 9-41-49; e-mail: gavrosh097@mail.ru

Примерное меню на 10 дней.

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшенная с маслом сливочным	200		190	4,9	5	32,5
			Компот из сухофруктов	200		131,55	1,22	0,14	32,51
			Печенье	50		60	1,2	2,1	15
			Хлеб пшеничный	80		132	5,28	0,96	27,36
		итого							
					61.20	468.55			

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рожки отварные с маслом сливочным	200		294	5,3	6,2	35,3
			Сосиска отварная	80		212,8	8,8	19,12	1,28
			Салат из свеклы	100		47,04	1,73	3	10,37
			Кисель	200		33,6	0,68	0,68	6,64
			Хлеб ржаной	80		132	5,28	0,96	27,36
					61,2	719,44			

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
			Овощное рагу с курой	200		261,23	9,67	16,03	19,63
			Салат из св огурца	100		42	0,8	3,1	2,8
			Чай с сахаром	200		60,46	0,1	0,03	14,99
	итого		Хлеб пшеничный	80		73,6	0,225	0,185	17,57
						365,21			
					61,20				

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша ячневая с маслом сливочным	200		246,13	7,94	8,21	35,13
			Сосиска отварная	80		212,8	8,8	19,12	1,28
			Сок	200		140,5	4,3	0,6	4,7
			Хлеб пшеничный	80		205	3,2	0,4	45,5
	итого								
					61,20	804,43			

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Греча отварная с маслом сливочным	200		362,84	10,95	13,04	53,77
			Бедро отварное куриное	80		161	20,4	8,6	0,8
			Салат из св капусты	100		54	1,8	3,1	4,7
			Чай сладкий	200		60,46	0,1	0,03	14,99
	итого		Хлеб пшеничный	80		205	3,2	0,4	45,5
					61,20	770,3			

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная с маслом слив.	200		154	5,0	0,6	32
			Какао с молоком	200		184,30	6,34	10,8	30,38
			Сыр	50		183	10	15,1	0,2
			Хлеб пшеничный	80		132	5,28	0,96	27,36
			Итого						
					61.20	731,3			

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Оладьи со сгущенным молоком	200		325,88	8,29	7,14	57,92
			Чай с сахаром	200		60,46	0,1	0,03	60,46
			Итого						
					61.20	518,34			

Повар: _____ /Хабибрахманова Т.Е./