

**Примерное десятидневное меню учащихся МБОУ "Пищалинская ООШ" на 2018-2019 учебный год
стоимость обеда 30 рублей**

День 1 (понедельник)	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценность,ккал	№ рецептуры
	Колбаса отварная	100	17,2	15,6	0,2	209	96
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,85	6,15	31,26	207,37	75
	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	132
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	1,32	21,91	115,8	
Итого за день			38,13	26,13	66,37	581,45	

День 2 (Вторник)	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценность,ккал	№ рецептуры
	Щи на курином бульоне со сметаной	250	2,1	1,68	9,23	61,65	30
	Бефстроганов из отварной курицы	80	13,39	12,63	3,4	180,66	91
	Греча отварная с маслом сливочным	150	8,55	7,23	41,18	270,51	65
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	1,32	21,91	115,28	
Итого за день			28,16	22,86	102,68	735,54	

День 3 (Среда)	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценность,ккал	№ рецептуры
	Котлета рыбная	80	20,28	0,72	5,18	100,73	87
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,38	5,49	25,46	188,55	58
	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	132
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	1,32	21,91	115,28	
Итого за день			38,74	10,59	65,55	453,84	

**Примерное десятидневное меню учащихся МБОУ "Пищалинская ООШ" на 2018-2019 учебный год
стоимость обеда 30 рублей**

День 4 (Четверг)	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценность,ккал	№ рецептуры
	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,53	131,8	41
	Гуляш из отварной курицы	80	10,53	7,54	2,17	118,06	93
	Картофельное пюре	180	3,91	5,62	9,65	148,68	56
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	1,32	21,91	115,28	
Итого за день			34,49	15,23	72,22	621,26	

День 5 (Пятница)	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценность,ккал	№ рецептуры
		250	7,15	0,6	20,15	127,35	35
	Тефтели мясные	80	12,5	10,8	4,88	168,99	105
	Греча отварная с маслом сливочным	150	8,55	7,23	41,18	270,51	65
	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	132
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	1,32	21,91	115,28	
Итого за день			43,28	23,01	101,12	731,41	

День 6 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценность,ккал	№ рецептуры
	Сосиски отварные	80	12,8	17,6	0,1	196	97
	Греча отварная с маслом сливочным	150	8,55	7,23	41,18	270,51	65
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	1,32	21,91	115,28	
Итого за день			25,47	26,15	90,15	689,23	

**Примерное десятидневное меню учащихся МБОУ "Пищалинская ООШ" на 2018-2019 учебный год
стоимость обеда 30 рублей**

День 7 (Вторник)	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценность,ккал	№ рецептуры
	Суп с овсяной крупой на курином бульоне	250	5	3,2	13,38	126,95	40
	Тефтели мясные	80	12,5	10,8	4,88	169,99	105
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,48	5,08	19,41	173,33	54
	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	132
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	1,32	21,91	115,28	
Итого за день			36,06	23,46	72,58	634,83	

День 8 (Среда)	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценность,ккал	№ рецептуры
	Фрикадельки мясные	80	12,04	9	4,9	150,41	107
	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,38	5,49	25,46	188,55	58
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	1,32	21,91	115,28	
Итого за день			19,54	15,81	79,23	561,68	

День 9 (Четверг)	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценность,ккал	№ рецептуры
	Жаркое по-домашнему	80	4,25	4,35	7,76	97,5	94
	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	132
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	1,32	21,91	115,28	
Итого за день			19,33	8,73	42,67	262,06	

**Примерное десятидневное меню учащихся МБОУ "Пищалинская ООШ" на 2018-2019 учебный год
стоимость обеда 30 рублей**

День 10 (Пятница)	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценность,ккал	№ рецептуры
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	7,15	0,6	20,15	127,35	35
	Котлета мясная	80	11,77	4,73	4,36	100,04	99
	Картофельное пюре	180	3,91	5,62	9,65	148,68	56
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	1,32	21,91	115,28	
Итого за день			26,95	12,27	83,03	598,79	