

«Утверждаю»

Директор школы

/В.Н.Фисенко/



**Примерное десятидневное меню в МКОУ «Волчихинская СШ №1»  
для учащихся 2-4 классов**

Технологическая карта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
№	<b>1 день</b>					
189	Котлета мясная	80	8,6	8,7	1,6	122,3
227	Макароны отварные	100/5	3,18	5,41	25,28	163
274	Кисель	200	0,01		32,31	129
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					485,3
	<b>2 день</b>					
201	Тефтеля мясная	80	5,9	5,9	5,8	103,4
219	Каша гречневая с соусом	100/30	5,2	2	26,6	130
280	Компот из сухофруктов	200	0,2		32,86	129,52
	Хлеб йодированный с сыром	40/20	70,1	7,5	10,3	150
	Итого					513
	<b>3 день</b>					
181	Жаркое по домашнему мясом с	150	19,4	12,9	11,8	207,6
	Кисель	200	0,01		32,31	129
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					407,6
	<b>4 день</b>					
161	Котлета рыбная	60	9,5	0,5	2,6	52,0
241	Картофельное пюре с соусом	100/10	4,4	8,38	35	224,6
280	Компот из кураги	200	2,2		33,4	146,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					494
	<b>5 день</b>					
171	Плов с мясом	180	11,6	11,1	35,1	207,6
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Сок натуральный	200	3,4	0,0	22,4	90,4

	Итого					369
	<b>6 день</b>					
189	Котлета мясная	80	8,6	8,7	1,6	122,3
227	Макаронны отварные	100/5	3,18	5,41	25,28	163
274	Кисель	200	0,01		32,31	129
	Хлеб йодированный	80	4,6	0,4	30,2	142
	Итого					414,3
	<b>7 день</b>					
201	Тефтеля мясная	60	5,9	5,9	5,8	103,4
130	Гороховое пюре с соусом	100/30	5,0	15,0	10,0	150,0
	Сок натуральный	200	3,4	0,0	22,4	90,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					414,8
	<b>8 день</b>					
218	Гречка с мясом	150	10,2	6,6	17,1	163,1
280	Компот из кураги	200	2,2	0	33,4	146,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Шоколадка	1 шт.				
	Итого					440,5
	<b>9 день</b>					
210	Голень куриная	180	17,14	9,2	5,82	174,10
241	Картофельное пюре с соусом	100/10	4,4	8,38	35	224,6
	Сок натуральный	200	3,4	0,0	22,4	90,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	560,1
	Итого					646,6
	<b>10 день</b>					
171	Плов с мясом	150	11,6	11,1	35,1	145,8
280	Компот из кураги и чернослив	200	2,2	0	33,4	146,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					363,2