

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Гусевская основная общеобразовательная школа»  
Калужской области, Мельнического района, д. Гусево, д.34



Примерное 10-ти дневное меню  
Для учащихся МКОУ «Гусевская основная  
общеобразовательная школа»  
на 2019-2020 учебный год

### День 1

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			ккал	№ тех. карта
		Б	Ж	У		
<b>обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми на мясн./б(куры)	250/40	5,49	5,28	16,33	134,75	206
Котлета рыбная	80	6,12	0,81	2,54	42,0	225
Макаронные изделия отварные с маслом/слив.	150/5	6,62	5,42	31,73	202,14	08004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	10031
Хлеб ржаной	50	3,40	0,5	20,7	108,0	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	95,0	
Итого:					609,89	

### День 2

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			ккал	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<b>обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем на мясн./б(куры)	250/40	1,75	4,89	8,49	84,75	187
Сосиски отварные	80	8,32	16,0	16,96	179,2	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом/слив.	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	679
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	22,3	110,0	10031
Хлеб ржаной	50	3,40	0,5	20,7	108,0	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	95,0	
Итого:					807,4	

### День 3

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			ккал	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<b>обед</b>						
Суп рыбный с консервами	250/40	8,61	8,4	14,34	167,25	87
Птица отварная (куры)	80	16,88	10,88	0,0	165,0	63
Картофельное пюре с маслом/слив.	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	10031
Хлеб ржаной	50	3,40	0,5	20,7	108,0	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	95,0	
Итого:					700,5	

### День 4

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			ккал	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<b>обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясн./ б (куры)	250/40	2,65	2,84	17,14	104,75	208

Плов из птицы (куры)	80/130	20,3	17,0	35,69	377,0	304
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	20,7	28,0	10031
Хлеб ржаной	50	3,40	0,5	20,7	108,0	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	95,0	
Итого:					712,75	

### День 5

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			ккал	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<b>обед</b>						
Рассольник с перловой крупой на мясн./б.(куры)	250/40	2,1	5,11	16,59	120,75	197
Блины с вареньем	150/20	7,8	17,0	53,8	382,0	13
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	10033
Хлеб ржаной	50	3,40	0,5	20,7	108,0	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	95,0	
Итого:					791,75	

### День 6

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			ккал	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<b>обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем на мясн.б. (куры)	250/40	1,81	4,91	125,25	102,5	02001
Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107,0	225
Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150/5	6,62	5,42	31,73	202,14	08004
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	20,7	28,0	10031
Хлеб ржаной	50	3,40	0,5	20,7	108,0	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	95,0	
Итого:					642,64	

### День 7

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			ккал	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<b>обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем на мясн.б. (куры)	250/40	1,75	4,89	8,49	84,75	187
Сосиски отварные	80	8,32	16,0	16,96	179,2	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом слив.	150/5	6,6	4,38	35,27	213,71	649
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	22,3	110,0	10031
Хлеб ржаной	50	3,40	0,5	20,7	108,0	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	95,0	
Итого:					790,66	

**День 8**

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			ккал	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<b>обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясн./б (куры)	250/40	2,65	2,84	17,14	104,75	208
Плов из птицы	80/130	20,3	17,0	35,69	377,0	304
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	10031
Хлеб ржаной	50	3,40	0,5	20,7	108,0	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	95,0	
Итого:					712,75	

**День 9**

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			ккал	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<b>обед</b>						
Суп с рыбными консервами	250/40	8,61	8,4	14,34	167,25	87
Птица отварная (куры)	80	16,88	10,88	0,0	165,0	637
Картофельное пюре с маслом слив.	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	10031
Хлеб ржаной	50	3,40	0,5	20,7	108,0	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	95,0	
Итого:					700,5	

**День 10**

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			ккал	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<b>обед</b>						
Рассольник рисовый на мясн./б.(куры)	250/40	2,0	5,11	16,93	121,75	197
Блины с вареньем	150/20	7,8	17,0	53,8	382,0	13
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	10033
Хлеб ржаной	50	3,40	0,5	20,7	108,0	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	95,0	
Итого:					792,75	