



Утверждаю:  
Директор:  
Р.Р.Фазылова

**Примерное десятидневное меню  
муниципального общеобразовательного учреждения  
«Дербишевская средняя  
общеобразовательная школа»**

2020 год

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Каллори йность	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 день</b>													
Каша манная, молочная	200/5	7,9	10,64	5,7	312	0,24	16,4	0,06	0,06	199	106,6	44	0,6
Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	152	0,2		0,01	5,99	250	250	50	2
Какао	200	5,7	5,7	38,4	109,5	0,06	1,8	0,02	0,3	178	178	26	0,92
Фрукты свежие	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,36
<b>ИТОГО</b>					<b>685,74</b>								
<b>2 день</b>													
Рассольник	250	0,75	0,5	5,3	236	0,04	12,9	1,03	0,1	85,9	21,8	10,6	0,85
Чай	200/7	8	2,2	15,4	114	0,02	7,3	0,02	0,02	224	185	198	36
Хлеб	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>ИТОГО</b>					<b>434</b>								
<b>3 день</b>													
Гречка отварная	100/5	0,38	64,2	0,62	381			0,77	1,71	91,1	14,77	0,95	0,8
Котлета из говядины	100	7,95	7,2	80	131	0,04	сл			11	65	14	0,7
Чай	200/7	8	2,2	15,4	114	0,02	7,3	0,02	0,02	224	185	198	36
Хлеб	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>ИТОГО</b>					<b>710</b>								
<b>4 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша «дружба», молочная	200/5	8,24	10,6	41,1	294	0,38	27	0,02	0,06	8,98	77,74	26,8	0,78
Хлеб с маслом	40/10	1,6	0,2	9	42	0,02				5,2	16,4	6,8	0,32
Какао	200	5,7	5,7	38,4	109,5	0,06	1,8	0,02	0,3	178	178	26	0,92
<b>ИТОГО</b>					<b>445,5</b>								
<b>5 день</b>													
Суп борщ	250	2,8	5,8	13,9	120	0,04	0,8			22	188	16	0,6
Чай	200	0,18	0,04	7,71	57	сл	0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
Хлеб	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>ИТОГО</b>					<b>261</b>								
<b>6 день</b>													
Макаронны отварные	100/5	8,77	9,35	57,93	336	0,16			5,31	1,55	73,37	13,7	1,55

