

Утверждаю

Директор школы М. М. Меркушина



Примерное десятидневное меню
По МБОУ Красносельской СОШ имени Героя Советского Союза М.Д.Цыкина
Выгоничского района Брянской области
для организации питания, бесплатных завтраков, для детей от 7 до 11 лет
(осенне-зимний период)

9 день четверг														
520	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	0,13	0,1	18,5	0,02	36,97	59,8	17	1
374	Рыба тушеная с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2	0,15	3,86	4,05	0,28	76,2	263	35,4	0,85
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	-	-	6	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
	Вафли	50	0,6	-	15	230	0,08	3,5	-	-	3	0,3	20	2,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	-	10	-	16	11	9	0,3
Итого:														
10 день пятница														
332	Макароны отварные	150	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	1,32	-	0,04	12	189	27,47	1,41
487	Куриная грудка отварная	100	28,46	3,83	0,56	150	0,09	0,2	0,56	0,05	13,13	233	30,25	2,36
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	0,17	2,06	0,01	158,7	126,7	15,2	0,67
10	Батон с сыром	50/15	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	-	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
Итого:														

Ответственный за организацию питания в ОУ Щербакова С.В.

Социальный педагог Косачева Л.В.

Повар Шевченко Т.А.