



Утверждаю  
Директор МКОУ  
«Могохская СОШ»  
А.М. Магомедова  
«01» сентября 2020г.

## Примерное десятидневное меню МКОУ «Могохская СОШ»

№ п/ п	Наименование	выхо д	Б	Ж	У	калл
Понедельник (1 день)						
1	Каша пшеничная молочная сливочное масло	200	6,4	8,6	28,40	276
2	Какао на молоке	200	5,77	3,93	20,71	153,92
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
4	Салат овощной	100	1,3	0,1	7,0	99
	итого:	570	14,46	13,26	110,90	668,92
Вторник (2 день)						
1	Рис отварной с маслом	200	5,0	6,2	32,0	226
2	Чай с сахаром	200	0,11	-	21,07	65
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
4	Салат из моркови с чесноком и растительным маслом	100	1,3	0,1	7,0	99
	итого:	570	11,73	6,93	94,86	530
Среда (3 день)						
1	Гречка отварная рассыпчатая	200	3,15	0,65	20,47	326
2	Масло сливочное порция	70	0,06	9,25	0,09	66
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
4	Чай с сахаром	200	0,11	-	21,07	65
	итого:	480	8,64	10,53	76,42	597
Четверг (4 день)						
1	Борщ из свежей капусты с говядиной	250	6,5	13,0	24,5	141
2	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
3	Салат из моркови с чесноком и растительным маслом	100	1,3	0,1	7,0	99
	итого:	420	11,92	13,73	52,29	300
Пятница (5 день)						
1	Плов с говядиной	300	12,50	10,70	3,200	714
2	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
3	Салат степной (картофель, соленые огурцы, морковь лук)	100	1,4	10,08	9,22	123
	итого:	470	19,22	21,41	125,42	977
Суббота (6 день)						
1	пюре картофельное	200	2,50	6,20	3,2	148
2	горошек зелёный порция	15	3,0	8,0	0	70,4