

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов

№ рецепта	Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	Энергетическая ценность,К кал
1 день							
173	каша пшеничная с маслом	200/10		9,0	12,0	56,0	370,0
382	какао	200		4,0	3,2	26,74	150,8
3	Бутерброд с сыром	50		6,9	8,5	14,2	161,0
338	банан	200		3,0	0	47,2	200
2 день							
302	Гречка	150		7,5	6,3	40,72	249,6
268	Котлета мясная	90		13,14	10,0	19,8	222,28
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
389	сок	200		1	0	27,8	116,8
23	Салат свежих помидоров	100		1,1	6,1	6,9	87
3 день							
210	омлет натуральный маслом	200		19,6	25,0	20,76	387,0
349	Компот из сухофруктов	200		0,08	0	21,82	88,0
449	Печенье песочное	70		3,08	11	34,44	256,2
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
338	яблоко	150		0,6	0	18,9	78,0
4 день							
309	Макаронные изделия отварные	150		5,66	5,0	28,6	179,4
294	Котлета из курицы	90		15,0	15,0	13,50	243,90
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
342	Напиток из груш	200		0,16	0	29	116,6
341	апельсин	200		1,35	0	61,35	250,5
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
5 день							
259	Жаркое	250		17,46	8,46	31,74	362,0
20	Салат свежих огурцов	100		0,8	6,0	3,4	71,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
342	Вишневый напиток	200		0,4	0,0	29,2	118,60
338	Мандарин	100		1,0	0,0	48,0	195,0
6 день							
174	Каша рисовая	200/10		8,0	12,0	73,3	435,0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОВАСЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА", Дементьева Тамара Викторовна, Заместитель директора по УР

11.02.25 11:27
(MSK)

Сертификат 1BCFBA9572A4246467A4FB7216577DD7

382	какао	200		4,0	3,2	26,74	150,8
3	Бутерброд с сыром	50		6,9	8,5	14,2	161,0
338	яблоко	150		0,6	0	18,9	78,0
7 день							
302	Рис	150		3,59	4,78	39,30	214,50
293	Курица	100		23,2	24,4	1,11	317,97
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
389	сок	200		1,0	0	27,8	116,8
20	Салат свежих огурцов	100		0,8	6,0	3,4	71,0
8 день							
309	Макароны отварные	150		5,66	5,0	28,6	179,4
279	Тефтели мясные	90		13,5	24	24	368,25
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
349	Компот из сухофруктов	200		0,08	0	21,28	88,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
338	мандарин	100		1,0	0	48,0	195,0
9 день							
291	Плов	250		18,0	26,0	48,0	495
23	Салат свежих помидоров	100		1,1	6,1	6,9	87,0
342	Напиток из груш	200		0,16	0	29,0	116,6
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
338	банан	200		3,0	0	47,2	200
10 день							
312	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	18,57	132,6
321	Капуста туш.с мясом	150		18,57	9,0	16,5	224,9
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
342	Вишневый напиток	200		0,44	0,0	29,20	118,60
341	апельсин	200		1,35	0	61,35	250,5

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна- принят 2011 год-544 с

И.о.директора МБОУ «Нововасюганская СОШ»

Т.В. Дементьева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОВАСЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Дементьева Тамара Викторовна, Заместитель директора по УР

11.02.25 11:27
(MSK)

Сертификат 1BCFBA9572A4246467A4FB7216577DD7