

## Примерное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов

№ рецепта	Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	Энергетическая ценность, Ккал
<b>1 день</b>							
173	каша пшеничная с маслом	200/10		9,0	12,0	56,0	370,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
<b>2 день</b>							
302	Гречка	150		7,5	6,3	40,72	249,6
268	Котлета мясная	50		7,29	5,55	11,0	123,37
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
<b>3 день</b>							
210	омлет натуральный маслом	100		9,8	12,5	10,38	193,5
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
<b>4 день</b>							
309	Макаронные изделия отв.	150		5,66	5,0	28,6	179,4
294	Котлета из курицы	50		8,32	8,32	7,49	135,36
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
<b>5 день</b>							
289	Рагу из птицы	250		15,6	21,3	29,0	370,2
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
<b>6 день</b>							
174	Каша рисовая	200/10		8,0	12,0	73,3	435,0
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
<b>7 день</b>							
302	Рис	150		3,59	4,78	39,30	214,50
293	Курица	50		11,59	12,19	0,56	158,84
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0

5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
<b>8 день</b>							
309	Макаронные изделия отв.	150		5,66	5,0	28,6	179,4
279	Тефтели мясные	50		7,49	13,3	13,3	204,38
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
<b>9 день</b>							
291	Плов	250		18,0	26,0	48,0	495
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
<b>10 день</b>							
312	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	18,57	132,6
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
321	Капуста туш.	100		8,57	2,0	0,5	74,9
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0

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** 11:26  
(MSK)

Сертификат 1BCFBA9572A4246467A4FB7216577DD7