

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ»МЫЛЬДЖИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА НИКОЛАЕВИЧА ЛЯШЕНКО»**

Согласовано

Директор школы

Н.П. Белохвостова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ , ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ(1-4
КЛАССЫ)**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
День 1 :Завтрак						
303	Каша молочная в ассортименте	200	9.14	14.43	41.39	333.3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.0	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	58
15	Сыр (порционно)	15	3.48	4.24	0.00	54
	Итого		14.67	18.94	53.47	505.3
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	141
242	Каша перловая рассыпчатая	180	4.37	5.16	44	255.96
243	Сосиска отварная	100	11.2	18	0.96	225
331	Соус основной красный	25	0.5	1.5	2.1	24
389	Сок ,нектар фруктовый	200	0.08	0.00	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.16	117
	Итого		24.49	29.38	110.75	867.96
День 2: Завтрак						
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
120	Суп молочный с макаронными издел.	200	3.4	3.82	16.5	114.2
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
2	Бутерброд с джемом	50	2.6	4.6	29.3	169
	Итого		9.17	11.1	61.75	216.49
Обед						
106	Суп картофельный с рыбными консерв.	225	2.25	2.6	14.5	127
312	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.25	210.67
	Бефстроганов из говядины	80	12.8	13.8	3.3	188.4
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.16	117
	Итого		23.21	23.32	84.41	705.07
День 3: Завтрак						
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
303	Каша молочная пшеница с маслом	200\10	8.31	13.12	37.63	303
376	Чай с сахаром	200\10	0.07	0.02	15	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	58
14	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33
	Итого		10.4	17.01	49.92	454
Обед						
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	7.1	3.7	18.5	135.8
309	Макаронны отварные	180	6.79	0.8	38.28	187.2
288	Птица отварная	100	22.65	19.63	4.62	281.5
331	Соус основной красный	25	0.5	1.5	2.1	24
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.16	117
70	Овощи свежие в ассортименте	60	0.66	0.12	2.28	13.4
	Итого		41.78	26.27	105.14	820.9
День 4: завтрак						
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
210	Омлет натуральный с маслом	170	15.95	28.37	3.02	410.86
306	Горошек консервированный	30	0.86	0.82	1.74	17.76
348	Компот из С\Ф	200	0.66	0.09	32.1	133
517	Йогурт	1 шт	5	3.2	8.5	87
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	58

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЫЛЬДЖИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА НИКОЛАЕВИЧА ЛЯШЕНКО"**, Белохвостова Нина
Петровна, Директор

25.09.24 04:16 (MSK)

Сертификат 324769BB0BAD580D440BFF4B3D9E0119

	Итого		24	33	57	707
	Обед					
108	Суп картофельный с клёсками	250	3.92	4.44	19.23	146.4
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.68	4.92	47.81	314.64
256	Гуляш из говядины	80	9.87	17.33	8.8	230.67
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.0	60
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.16	117
	Итого		28.49	27.21	115	868.71
	День 5: завтрак					
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
303	Каша молочная в ассортименте	200	9.14	14.43	41.39	333.3
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5.8	8.3	14.83	157
	Итого		18.11	25.41	72.17	590.9
	Обед					
96	Рассольник по Ленинградски	250	1.58	4.48	10.7	113.3
229	Рыба тушеная с овощами	80	9.75	4.95	3.8	135
312	Рис отварной рассыпчатый	180	4.37	5.16	44	255.96
348	Компот из СФ	200	0.66	0.09	32.1	133
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.16	117
	Итого		20.31	15.18	114.76	754.26
	День 6: завтрак					
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
297	Макароны , запечённые с яйцом	150	9.1	11.9	30.2	264
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	58
14	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33
	Итого		11.19	15.79	57.34	415
	Обед					
88	Щи с картофелем и св. капустой	250	2.39	6.75	12.25	118.75
291	Плов из мяса птицы	250	22.5	11.12	45.62	426.25
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.16	117
	Итого		32.92	21.91	99.61	780.6
	День 7: завтрак					
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
303	Каша молочная в ассортименте	200	9.14	14.43	41.39	333.3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	58
338	Фрукты в ассортименте	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
	Итого		11.81	15.32	83.66	524.3
	Обед					
82	Борщ с картофелем и капустой	250	2.4	4.6	14.1	108
242	Каша перловая рассыпчатая	180	4.37	5.16	44	255.96
294	Котлеты из мяса птицы	100	12.44	13.87	14.69	234.38
331	Соус основной красный	25	0.5	1.5	2.1	24
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.16	117
	Итого		26.83	28.31	115	839.94
	День 8: завтрак					
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
242	Запеканка из творога со сгущенкой	180\20	25.33	19.2	48.53	468
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	58
	Итого		27.38	19.47	63.78	586
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	141
309	Макароны отварные	180	6.79	0.8	38.28	187.2
268	Котлеты из мяса говядины	100	13.75	20.16	11.94	286.62
331	Соус основной красный	25	0.5	1.5	2.1	24
389	Сок, нектар фруктовый в ассортименте	200	0.08	0.00	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.16	117
	Итого		29.46	27.18	116.01	860.82
	День 9: завтрак					
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
182	Каша молочная рисовая	210	5.1	10.72	33.42	251
2	Бутерброд с джемом	50	2.6	4.6	29.3	169
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
	Итого		11.78	18.86	80.3	538.6
	Обед					
76	Винегрет овощной	60	0.78	6.48	4.08	78

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЫЛЬДЖИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА НИКОЛАЕВИЧА ЛЯШЕНКО", Белохвостова Нина
Петровна, Директор

25.09.24 04:16 (MSK)

Сертификат 324769BB0BAD580D440BFF4B3D9E0119

369	Жаркое-по домашнему	150	29.54	26.7	18.86	430.68
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.16	117
338	Фрукты в ассортименте	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
	Итого		35.02	34.32	77.49	760.68
	День 10: завтрак					
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
212	Яйцо вареное	45	14.27	22.16	2.65	627.93
50	Икра кабачковая	50	2.8	6.3	5.1	90.8
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	58
	Итого		19.12	28.73	34.83	836.73
	Обед					
265	Плов из говядины	150	19.4	9.5	34.7	301
424	Булочка домашняя	50	7.28	12.52	43.92	160
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.16	117
	Итого		34.71	26.06	120.36	696.6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЫЛЬДЖИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА НИКОЛАЕВИЧА ЛЯШЕНКО"**, Белохвостова Нина
Петровна, Директор

25.09.24 04:16 (MSK)

Сертификат 324769BB0BAD580D440BFF4B3D9E0119