

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

Согласовано

Директор школы

Н.П. Белохвостова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал |
|----------------------|-------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 1 : 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: Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал |
| 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: Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал |
| 54-8с | Суп картофельный с горохом | 200 | 7.1 | 3.7 | 18.5 | 135.8 |
| 309 | Макарони 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: Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 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: Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал |
| 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 С/Ф | 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: Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал |
| 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 |

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

| День 7: Обед | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал |
| 82 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2.4 | 4.6 | 14.1 | 108 |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 4.37 | 5.16 | 44 | 235.96 |
| 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: Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.39 | 4.22 | 13.23 | 141 |
| 309 | Макаронные 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: Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал |
| 76 | Винегрет овощной | 60 | 0.78 | 6.48 | 4.08 | 78 |
| 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: Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал |
| 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 25.09.24 04:16 (MSK) Сертификат 324769BB0BAD580D440BFF4B3D9E0119
"МЫЛЬДИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА НИКОЛАЕВИЧА ЛЯШЕНКО", Белохвостова Нина
 Петровна, Директор