

Согласовано

Директор МБОУ Трудовская СОШ

 Терентьев А.А.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ТАШЛИКНСКОГО РАЙОНА ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Школа		МБОУ Трудовская СОШ			Отд./корп		День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб									
	фрукты									
	хлеб									
Обед	закуска	54-10з	салат из капусты с овощами	60		50	2	4	2	
	1 блюдо	54-24с	суп картофельный с макаронными изделиями	200		101	5	2	16	
	2 блюдо	24-28м	жаркое по-домашнему из курицы	200		256	25	6	18	
	напиток	54-1хн	компот из сухофруктов	200		81	1	0	20	
	сладкое									
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45		106	3	0	22	
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	30		51	2	0	10	



Школа		МБОУ Трудовская СОШ			Отд./корп	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
	хлеб								
Обед	закуска	54-13з	салат из свеклы отварной	60		46	1	3	5
	1 блюдо	54-19с	борщ с фасолью	200		108	3	5	12
	2 блюдо	54-12м	макароны отварные с гуляшом	200		315	27	8	33
	напиток	пром	сок яблочный	200		87	1	0	20
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45		106	3	0	22
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	30		51	2	0	10

С.А.А.



Школа МБОУ Трудовская СОШ Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
	хлеб								
Обед	закуска	54-3з	помидор в нарезке	60		13	1	0	2
	1 блюдо	54-25с	суп гороховый	200		111	7	3	15
	2 блюдо	54-4г	плов с курицей	200		312	11	9	48
	напиток	54-2хн	компот из кураги	200		67	1	0	16
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45		106	3	0	22
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	30		51	2	0	10



Школа МБОУ Трудовская СОШ Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
	хлеб								
Обед	закуска	54-10з	салат из капусты с овощами	80		67	2	5	2
	1 блюдо	54-9с	суп фасолевый	200		126	7	5	14
	2 блюдо	14а	капуста тушеная с мясом	200		309	17	20	15
	напиток	54-1хн	компот из сухофруктов	200		81	1	0	20
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45		106	3	0	22
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	30		51	2	0	10



Школа

МБОУ Трудовская СОШ

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб									
	фрукты									
	хлеб									
Обед	закуска	54-2з	огурец в нарезке	60						
	1 блюдо	54-18с	свекольник (со сметаной)	200		9	1	0	2	
	2 блюдо	54-1г	каша гречневая рассыпчатая	150		88	2	4	11	
	гарнир	54-2м	котлета из говядины	80		197	5	5	33	
	напиток	пром	сок апельсиновый	200		186	14	13	3	
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45		113	1	0	26	
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	30		106	3	0	22	
							51	2	0	10



Школа МБОУ Трудовская СОШ Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
	хлеб								
Обед	закуска	54-11з	салат из иоркови и яблок	100		124	1	10	7
	1 блюдо	5а	суп рыбный с крупой и картофелем	200		98	5	3	13
	2 блюдо	54-12м	плов с курицей	200		315	27	8	33
	напиток	54-1хм	компот из смеси сухофруктов	200		81	1	0	20
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45		106	3	0	22
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	30		51	2	0	10



Школа МБОУ Трудовская СОШ Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
	хлеб								
Обед	закуска	54-16з	винегрет с растительным маслом	60		67	1	5	4
	1 блюдо	54-24с	суп картофельный с макаронными изделиями	200		101	5	2	16
	2 блюдо	54-3м	голубцы ленивые	250		321	21	19	16
	напиток	54-2хн	компот из кураги	200		67	1	0	16
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45		106	3	0	22
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	30		51	2	0	10



Школа МБОУ Трудовская СОШ Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
	хлеб								
Обед	закуска	54-13з	салат из свеклы отварной	60		46	1	3	5
	1 блюдо	2а	рассольник Ленинградский	200		93	3	4	12
	2 блюдо	54-4г	капуста тушеная с маслом	200		234	8	6	36
	напиток	пром	сок вишневый	200		100	1	0	23
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45		106	3	0	22
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	30		51	2	0	10



Школа МБОУ Трудовская СОШ Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
	хлеб								
Обед	закуска	54-2з	огурец в нарезке	60		9	1	0	2
	1 блюдо	4а	суп картофельный с рисом	200		78	3	3	10
	2 блюдо	54-10м	пюре гороховое	200		339	22	22	13
	гарнир	пром	рыба с овощами	100		266	8	2	53
	напиток	54-22хм	кисель из вишни	200		53	0	0	13
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	45		106	3	0	22
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	30		51	2	0	10



Школа МБОУ Трудовская СОШ Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
	хлеб								
Обед	закуска	54-10з	салат из капусты с овощами	60		50	2	4	2
	1 блюдо	54-17с	суп из овощей	200		71	1	4	8
	2 блюдо	54-10г	картофельное пюре	150		174	5	6	27
	гарнир	11а	филе куриное запеченное	90		199	33	7	2
	Сладкое	54-4соус	соус сметанный натуральный	10		186	3	16	7
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	46		106	3	0	22
	хлеб черн.	пром	хлеб ржаной	30		51	2	0	10
	напиток	пром	сок виноградный	200		136	1	0	33

