Утверждаю

Директор МБОУ «Растегаевская ОШ » Л.А. Осипенкова

Примерное 10-ти дневное меню МБОУ«Растегаевская ОШ» на 2021-2022 учебный год

Школа МБОУ "Растегаевская ОШ" Отд./корп День 1.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Рис отварной	150	7,50	210	4	5	28
		229	Рыба тушеная	130	22,10	105	10	5	4
	гор.напиток	31	Чай с сахаром	200	3,00	114	4	1	7
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,30	70	2	0	14
		ПТ	Хлеб ржаной	30	1,30	66	1	0	13
		23	Салат из помидор с р/м	100	10,86	79	1	6	4
		ПТ	Сок фруктовый	200	17,00	87	1	0	20
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МБОУ "Растегаевская ОШ"	Отд./корп		День	2.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюда	302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200	10,00	231	9	4	10
		231	Котлета	80	19,20	131	8	10	9
	Гор. Напит.	382	Какао с молоком	200	4,26	220	3	3	19
	Хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,30	70	2	0	15
		ПТ	Хлеб ржаной	30	1,30	66	2	0	14
	фрукты	338	Яблоко	200	17,00	44	0	0	10
		3	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	10,00	394	14	13	60
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МБОУ "Растегаевская ОШ" Отд./корп День 3.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		20	Салат из огурцов с р/м	100/5	7,06	65	1	6	2
Завтрак	гор.блюдо	309	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	11,40	261	3	25	5
		268	Котлета мясная	100	30,00	131	8	10	9
	гор.напиток	350	Кисель плодовый	200	5.00	125	0	0	29
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,30	70	2	0	14
		ПТ	Хлеб ржаной	30	1,30	67	1	0	13
	фрукты	338	Яблоко свежее	100	7,00	47	0	0	10
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МБОУ "Растегаевская ОШ" Отд./корп День 4.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	321	Капуста тушеная с мясом	250	32,96	299	36	13	9
		23	Салат из помидор с р/м	100	8,50	79	1	6	4
	гор.напиток	31	Чай с сахаром	200	2,00	114	4	1	7
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,30	70	2	0	14
		ПТ	Хлеб ржаной	30	1,30	66	1	0	13
	Фрукты								
		ПТ	Сок фруктовый	200	17,00	87	1	0	20
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МБОУ "Растегаевская ОШ" Отд./корп День 5.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	11,47	202	5	8	29
		268	Котлета мясная	80	19,20	131	8	10	9
	гор.напиток	350	Кисель плодовый	200	5,00	125	0	0	29
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,30	70	2	0	14
		ПТ	Хлеб ржаной	30	1,30	67	1	0	13
	фрукты	338	Яблоко свежее	100	8.00	47	0	0	10
		20	Салат из огурцов	100	16,83	65	1	6	2
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МБОУ "Растегаевская ОШ" Отд./корп День 6.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		23	Салат из помидор с р/м	100	10	79	1	6	4
Завтрак	гор.блюдо	309	Пюре картофельное	150/15	12,51	261	16	11	16
		608	Биточки	100	19,20	229	8	10	9
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	6,75	220	3	3	19
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,30	70	2	0	14
		ПТ	Хлеб ржаной	30	1,30	67	1	0	13
	фрукты	338	Бананы	100	12,00	44	1	0	10
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МБОУ "Растегаевская ОШ" Отд./корп День 7.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	20	Салат из огурцов с р/м	100/5	8,56	65	1	6	2
		297	Голубцы ленивые	230	38,90	131	8	10	9
	гор.напиток	350	Кисель плодовый	200	5,00	125	0	0	29
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,30	70	2	0	14
		ПТ	Хлеб ржаной	30	1,30	67	1	0	13
	фрукты	338	Яблоко свежее	100	8,00	47	0	0	10
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МБОУ "Растегаевская ОШ" Отд./корп День 8.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	23	Салат из помидор с р/м	100	9,50	79	1	0	20
		168	Каша пшенная расссыпчетая с маслом	200	24,52	201	6	8	28
	гор.напиток	31	Чай с сахаром	200	2,00	114	4	1	7
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,30	70	2	0	14
		ПТ	Хлеб ржаной	30	1,30	66	1	0	13
	Фрукты	338	Банан	100	12,00	44	0	0	10
		3	Бутерброт с маслом и сыром	200	12,44	394	14	13	60
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МБОУ "Растегаевская ОШ" Отд./корп День 9.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	23	Салат из помидор с р/м	100	9,50	79	1	0	20
		168	Каша "Дружба" с маслом	200	19,96	201	6	8	28
	гор.напиток	31	Чай с сахаром	200	2,00	114	4	1	7
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,30	70	2	0	14
		ПТ	Хлеб ржаной	30	1,30	66	1	0	13
	Фрукты		Груша	100	12,00	44	0	0	10
		ПТ	Сок фруктовый	200	17,00	87	1	0	20
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МБОУ "Растегаевская ОШ" Отд./корп День 10.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	11,46	202	5	8	29
		59	Курица отварная	100	24,00	159	1	3	0
	гор.напиток	350	Кисель плодовый	200	5,00	125	0	0	29
	хлеб	ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,30	70	2	0	14
		ПТ	Хлеб ржаной	30	1,30	67	1	0	13
	фрукты	338	Нектарин	100	11,50	47	0	0	10
		20	Салат из огурцов	100	8,50	65	1	6	2
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								