

Утверждаю

Директор школы:  (Симогина Т.В.)



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ ТР Октябрьская ООШ
(возрастная группа 12-15 лет)

Школа

МБОУ ТР Октябрьская ООШ

Отд./кор
п

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 5-9 классы (ТЖС) 5-9 классы (ОВЗ)	гор.блюдо	224	творожная запенканка	200,00	67.41	183,40	17,47	8,10	15,07
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200 /20		90,87	0,12	0,09	23,42
	хлеб	5	Хлеб ржаной	20,00		5,13	0,79	0,20	4,80
		1	хлеб пшеничный с маслом	15/10		149,40	1,58	0,40	9,60
	фрукты		мандарины	1шт.					
Завтрак 2 5-9 классы (ОВЗ)	гор.блюдо	309	макароны отварные	150,00	40,00	212,33	7,25	7,02	47,12
		243	сосиски	60		128,15	7,212	12,53	0,28 2
		5	хлеб ржаной	40,00		5,13	0,79	0,13	0,35
		376	чай с сахаром	200/15		56,90			14,94
Обед 5-9 классы (родительская плата)	закуска	43	салат из капусты	100,00	70	89,99	1,38	3,71	7,51
	1 блюдо	96	рассольник Ленинградский	250,00		178,19	2,82	5,29	11,98
	2 блюдо	591	сосиски	60,00		128,15	7,212	12,53	0,282
	гарнир	309	макароны отварные	150,00		212,33	7,25	7,02	47,12
	сладкое	376	чай с сахаром	200/15		56,90			14,94
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	15,00		39,30	1,58	0,40	9,60
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40,00		13,67	1,90	0,13	0,35

Школа

МБОУ ТР Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 5-9 классы (ТЖС и ОВЗ)	гор.блюдо	117	Омлет	140,00	67.41	183,14	10,99	12,68	4,49
	гор.напиток	349	Компот из с/ф	200,00		160,50	1,00		42,00
	хлеб	5	Хлеб ржаной	40,00		13,67	0,79	0,20	4,80
		1	Бутерброд с маслом	15/10		149,4	1,58	0,40	9,60
			йогурт	1 шт.					
Завтрак 2 5-9 классы(ОВЗ)	фрукты	309	Макароны с маслом	150,00		212,33	3,4	10	19
		591	гуляш	50		122,26	13,36	14,08	0,85
		5	хлеб ржаной	40,00		13,67	1,90	0,13	0,35
		376	чай с сахаром	200/15		56,9			14,94
Обед 5-9 классы(родительская плата)	закуска	33	салат из свеклы	100,00		99,55	1,90	6,08	11,20
	1 блюдо	96	рассольник Ленинградск.	250,00		178,19	2,82	5,29	11,98
	2 блюдо	608	гуляш	50		122,26	13,36	14,08	0,85

гарнир	304	Макароны с маслом	150,00	212,33	3,40	10	19
сладкое	376	чай с сахаром	13,33	56,90			14,94
хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	15,00	39,30	1,58	0,40	9,60
хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40,00	13,67	1,90	0,13	0,35

