

Утверждаю
Директор школы

Н.Н.Покунова



МЕНЮ (десятидневное)

для учащихся 1-4 классов

МБОУ «Тубольская основная общеобразовательная школа»

на 2023-2024 учебный год

	Наименование блюд	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день						
Завтрак						
54-20к-2020	Каша гречневая молочная	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-21ГН-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,7	13,6	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	645	19,3	31,7	77,3	587,6
2 день						
Завтрак						
54-1Г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5М-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,7	13,6	72,0
54-1ХН-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	660	27,8	23,2	100,7	638
3 день						
Завтрак						
54-25.1к-2020	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21ГН-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,7	13,6	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	645	17,5	31,3	79,4	584,8
4 день						
54-11Г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-11Р-2020	Рыба тушеная с	70	9,6	5,2	4,4	103

	овощами					
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,7	13,6	72
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	655	20,8	25,5	82	557,2
5 день						
Завтрак						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,7	13,6	72
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	660	27,8	23,2	100,7	638
6 день						
Завтрак						
54-20к-2020	Каша гречневая молочная	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,7	13,6	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	645	19,3	31,7	77,3	587,6
7 день						
Завтрак						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,7	13,6	72,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	660	27,8	23,2	100,7	638
8 день						
Завтрак						
54-25.1к-2020	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,7	13,6	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8

	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	645	17,5	31,3	79,4	584,8
9 день						
Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,7	13,6	72
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	655	20,8	25,5	82	557,2
10 день						
Завтрак						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,7	13,6	72
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	660	27,8	23,2	100,7	638
<p>«СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮДИ ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях» Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Новосибирск—2021</p>						