

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся
отдельных категорий 5-11 классов**

№ рецепт а	Наименование блюда	Выход,г р	Цен а	Белки,г р	Жиры,г р	Углеводы, гр	Энергетическ ая ценность,Кка л
1 день							
173	каша пшенная с маслом	200/10		8,6	12,4	56,0	370,0
382	какао	200		3,76	3,2	26,74	150,8
3	Бутерброд с сыром	50		6,9	8,5	14,2	161,0
2 день							
	омлет натуральный	200		20,0	25,0	20,73	387,0
210	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
5	Компот из с.ф	200		0,08	0	21,28	88,0
349							
3 день							
	плов	250		18,0	26,0	48,0	495,0
291	Чай с лимоном	200		0,2	0	16,0	65,0
377	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
5							
4 день							
	Суп с макар.изделия ми	250		2,0	3,0	22,0	122
112	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
5	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60
376							
5 день							
	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,0	132,6
312	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
5	котлеты рубленные из курицы	60		10,00	10,00	9,00	162,6
294	Компот из вишни	200		0,38	0	29,2	118,6
342							
6 день							
	Каша рисовая	200		8,0	12,0	73,3	435,0
174	какао	200		3,76	3,2	26,74	150,8
382	Бутерброд с сыром	50		6,9	8,5	14,2	161,0
3							

7 день							
302	Гречка отварная	150		7,0	6,0	40,7	249,6
279/33 1	Тефтели из мяса с соусом	60/30		9,78	16,0	16,39	245,5
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
376	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60
8 день							
309	Макаронные изделия отв.	150		5,66	5,0	28,6	179,4
293	Курица	75		17,4	18,3	0,9	238,5
349	Компот из с.ф	200		0,08	0	21,28	88,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
9 день							
102	Суп картофельный с бобовыми	250		5,39	5,22	23,9	163,7
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
377	Чай с лимоном	200		0,2	0	16,0	65,0
10 день							
289	Рагу из птицы	250		15,6	21,3	29,0	370,2
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
342	Компот из вишни	200		0,38	0	29,2	118,6

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна- принят 2011 год-544 с

Директор МБОУ «Нововасюганская СОШ»

Егорова В.П.

