



Утверждаю

ИП Титоренко М.В.



Согласовано: Директор МБОУ СОШ №5

Л.В. Бредюк

### Десятидневное меню

Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) (завтрак, дополнительное питание (молоко))

для учащихся 1-й смены с 7 до 11 лет

### День 1

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	<b>Завтрак</b>					
370	Плов из отварной птицы	210	16,5	15,5	27,3	374
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
115	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	67,1
	Огурцы консервированные	60	0,5	0,3	1,4	12
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,79</b>	<b>25,29</b>	<b>58,13</b>	<b>515,1</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>



Утверждаю

ИП Титоренко М.В.



Согласовано: Директор МБОУСОШ №5

Л.В. Бредюк

### Десятидневное меню

Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) (завтрак, дополнительное питание (молоко))

для учащихся 1-й смены с 7 до 11 лет

### День 2

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	<b>Завтрак</b>					
265	Запеканка рисово-творожная	150	17,1	16,8	37,4	383,2
457	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
115	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	67,1
32	Яблоко	180	0,5	0	19	98
	Сыр порционный	10	2,33	2,43	0	31,1
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>22,72</b>	<b>28,72</b>	<b>85,83</b>	<b>642,4</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>

Утверждаю



ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУСОШ №5  
Л.В. Бредюк



### Десятидневное меню

Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) (завтрак, дополнительное питание (молоко))

для учащихся 1-й смены с 7 до 11 лет

### День 3

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	<b>Завтрак</b>					
333	Ленивые голубцы с мясом	220	10,5	11,6	38,3	378,9
495	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
115	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	67,1
	Вафли	50	1	2	24	107
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13,99</b>	<b>22,99</b>	<b>99,13</b>	<b>669</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>

Утверждаю

ИП Титоренко М.В.



Согласовано: Директор МБОУСОШ №5

Л.В. Бредюк



### Десятидневное меню

Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) (завтрак, дополнительное питание (молоко))

для учащихся 1-й смены с 7 до 11 лет

### День 4

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	<b>Завтрак</b>					
339	Котлета мясная с соусом	100	6,6	16,6	26,3	332,5
256	Макароны отварные	150	5,24	3,1	32,8	207,5
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
115	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	67,1
157	Горошек зеленый консервированный	60	3,2	3,4	5,9	67,8
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>17,83</b>	<b>32,59</b>	<b>94,43</b>	<b>736,9</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>



Утверждаю



ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУ СОШ №5



Л.В. Бредюк

### Десятидневное меню

Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) (завтрак, дополнительное питание (молоко))

для учащихся 1-й смены с 7 до 11 лет

### День 5

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	<b>Завтрак</b>					
299	Рыба запеченная в соусе	100	13,7	9,1	8,6	214,51
377	Картофельное пюре	150	12,22	9,3	42,1	247
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
115	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	67,1
110	Свекла отварная	60	1,2	1,2	1,9	78
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>29,91</b>	<b>29,09</b>	<b>82,03</b>	<b>668,61</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>



Утверждаю \_\_\_\_\_ ИП Титоренко М.В.



Согласовано: Директор МБОУСОШ №5 \_\_\_\_\_ Л.В. Бредюк

### Десятидневное меню

**Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) (завтрак, дополнительное питание (молоко))**

**для учащихся 1-й смены с 7 до 11 лет**

### День 6

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	<b>Завтрак</b>					
367	Курица запеченная в соусе	100	7,2	7,2	29,5	217,1
202	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
457	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
115	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	67,1
157	Кукуруза консервированная	60	3,2	3,4	5,9	67,8
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,09</b>	<b>23,49</b>	<b>90,93</b>	<b>591,6</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>



Утверждаю

ИП Титоренко М.В.



Согласовано: Директор МБОУ СОШ №5

Л.В. Бредюк

### Десятидневное меню

Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) (завтрак, дополнительное питание (молоко))

для учащихся 1-й смены с 7 до 11 лет

День 7

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	<b>Завтрак</b>					
364	Рагу с мясом курицы	200	16,5	17,3	13,9	365
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
115	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	67,1
32	Яблоко	180	0,5	0	19	98
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,79</b>	<b>26,79</b>	<b>62,33</b>	<b>592,1</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>

Утверждаю



ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУСОШ №5



Л.В. Бредюк

**Десятидневное меню**

**Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) (завтрак, дополнительное питание (молоко))**

**для учащихся 1-й смены с 7 до 11 лет**

**День 8**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	<b>Завтрак</b>					
350	Тефтели мясная с соусом	100	9,5	8,3	61,2	278,8
256	Макароны отварные	150	5,24	3,1	32,8	207,5
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
115	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	67,1
110	Свекла отварная	60	1,2	1,2	1,9	78
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,73</b>	<b>22,09</b>	<b>125,33</b>	<b>693,4</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>





Утверждаю ИП Титоренко М.В.



Согласовано: Директор МБОУСОШ №5  
Л.В. Бредюк

### Десятидневное меню

Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) (завтрак, дополнительное питание (молоко))

для учащихся 1-й смены с 7 до 11 лет

### День 9

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	<b>Завтрак</b>					
359	Печень по-строгановски	100	11,3	8,1	22,5	209,6
202	Каша рисовая рассыпчатая	150	7,5	9,4	27,3	219,5
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
115	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	67,1
157	Горошек зеленый консервированный	60	3,1	0,2	6,5	49
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>24,69</b>	<b>27,19</b>	<b>85,73</b>	<b>607,2</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>



Утверждаю

ИП Титоренко М.В.

Согласовано: Директор МБОУСОШ №5  
Л.В. Бредюк



### Десятидневное меню

**Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) (завтрак, дополнительное питание (молоко))**

**для учащихся 1-й смены с 7 до 11 лет**

**День 10**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
205	Котлеты рубленые из птицы	100	15	21,4	15,4	317,8
202	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
115	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	67,1
150	Икра из кабачков промышл. производства	60	1,9	4,2	8,2	46,9
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>22,6</b>	<b>38,5</b>	<b>79,2</b>	<b>670,4</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>