



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 2-й смены с 7 до 11 лет

День 1

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Обед					
99	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
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
	Итого	750	29,79	34,76	95,83	894,3
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120



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 2-й смены с 7 до 11 лет

День 2

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Обед					
98	Свекольник на к/бульоне	250	8,2	7,9	30,1	296,5
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
	Итого	810	28,59	34,19	115,93	907,8
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120



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 2-й смены с 7 до 11 лет

День 3

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Обед					
130	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	13,4	10,26	60,4	397,3
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
	Итого	750	27,39	33,25	159,53	1066,3
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

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 2-й смены с 7 до 11 лет

День 4

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Обед					
98	Суп гороховый на к/бульоне	250	9,4	5,26	32,27	382,02
339	Котлета мясная с соусом	100	6,6	16,6	26,3	332,5
256	Макаронны 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
	Итого	790	27,23	37,85	126,7	1118,9
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120



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 2-й смены с 7 до 11 лет

День 5

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Обед					
124	Суп куриный с клецками	250	9,4	10,26	22,27	319,8
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
	Итого	790	39,31	39,35	104,3	988,41
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

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 2-й смены с 7 до 11 лет

День 6

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Обед					
93	Борщ на к/бульоне	250	12,2	11,7	39,7	365,25
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
	Итого	790	28,29	35,19	130,63	956,85
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120



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 2-й смены с 7 до 11 лет

День 7

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Обед					
124	Щи на к/бульоне	250	9,6	11,3	38,9	368
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
	Итого	860	29,39	38,09	101,23	960,1
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120



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 2-й смены с 7 до 11 лет

День 8

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Обед					
21	Суп с рыбными консервами	250	4,2	5,26	32,27	325,02
350	Тефтеля мясная с соусом	100	9,5	8,3	61,2	278,8
256	Макаронны 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
	Итого	790	22,93	27,35	157,6	### ###
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

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 2-й смены с 7 до 11 лет

День 9

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	
	Обед					
127	Суп с фрикадельками	250	14,1	10,6	31,3	332,89
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
	Итого	790	38,79	37,79	117,03	940,09
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

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 2-й смены с 7 до 11 лет

День 10

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
99	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
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
	Итого	790	32,6	48,0	116,9	1049,6
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120