

Директор МАОУ СОШ п. Николевский



Примерное десятидневное меню для организации питания детей в 1-4 классе

МАОУ СОШ п. Николевский

Школа

МАОУ СОШ г. Никольевский, Балаковского района,
Саратовская обл.

Отд./корп

День 1

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша молочная дружба с м/сливочным	200/5	206,4	4,2	7,6	30,2		
				15	Сыр порционный	15	54,5	3,5	4,5	
				14	Масло сливочное/порциями/	10	65,72	0,10	7,2	0,13
				580	Чай с сахаром молоком	200	88,0	1,7	1,3	17,4
				пр	Батон нарезной хлеб		69,0	2,0	0,6	13,8
			Итого		546,62	11,4	21,2	31,3		
Второй завтрак			Йогурт/ печенье	100/ 30						

Школа

МАОУ СОШ п. Николевский Балаковского района, Саратовская обл.

Отд./корп

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			пр кондитерское изделие	40				
			Гуляш с мясом птицы (кур)	140	345,8	5,12	3,60	17,40
			Каша гречневая с маслом слив	155	125,00	14,77	13,55	29,61
			Компот из с/ф	200	104,0	0,2		25,7
		пр	батон нарезной	30	82,2	3,2	1,4	13,1
								12,0
			Итого		657,00	23,29	18,55	97,81
Второй завтрак			фрукт сезонный	150				

Школа

МАОУ СОШ п. Николаевский, Балаковского района, Саратовская обл.

Отд./корп

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	320	запеканка из творога	150	206,0	18,0	13,6	34,2
		пр	молоко стущенное	20	59,6	1,3	1,4	10,2
	хлеб	пр	батон нарезной с маслом слив	50	129,0	2,00	7,8	14,2
	напиток	382	какао с молоком	200	134,0	2,9	2,5	24,8
	кондитерско е изделие	пр	зефир	40				
			Итого		539,1	24,2	25,3	83,4
Второй завтрак			фрукт сезонный	150				

Школа

МАОУ СОШ п. Николовский Балаковского района,
Саратовская обл.

Отд./корп

День 4

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийнд	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	238,0	11,3	19,5	2,3
		15	Сосиска отварная	90	154,0	12,5	2,95	
		14	Масло сливочное/порциями/ пр Батон нарезной/печенье	10	65,72	0,10	7,2	0,13
	напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	107,0	1,5	1,3	22,4
			Итого		633,72	27,75	31,95	136,63
Второй завтрак			сок натур/ печенье	200/30				

Школа

МАОУ СОШ п. Николаевский Балаковского района, Саратовская обл. Отд./корп

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	274/505	Котлета по домашнему с соусом краешным-оеновным	90/40	183,3	11,1	9,50	11,10
	гарнир	305	Макаронны отварные с маслом слив	150	183,00	4,8	4,50	30,80
	напиток	376	компот	200	60,00	0,20	0,1	15,00
	хлеб	пр	Батон нарезной	30	69,0	1,95	0,6	13,8
			ИТОГО		495,30	18,05	14,7	70,7
Второй завтрак			фрукт сезонный/ печенье	100/30				

Школа

МАОУ СОШ п. Никольский Балаковского района,
Саратовская обл.

Отд./корп

День 6

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
			Каша-молочная-крупяная (рис,					
Завтрак	гор.блюдо	173	пшено, манка и др) с м/сливочным	200/5	224,0	6,7	7,90	41,70
		14	Масло сливочное/порциями/	10	65,72	0,1	7,20	0,13
	напиток	382	Чай с молоком	200	134,00	2,90	2,5	24,80
	хлеб	пр	Батон нарезной/праник	30/40	69,0	1,95	0,6	13,8
			Сыр	15	54,5	3,5	4,5	
			Итого		539,72	15,15	22,7	80,43
Второй завтрак			йогурт	100				

Школа

МАОУ СОШ п. Никольевский Балаковского района,
Саратовская обл.

Отд./корп

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	265	Плов с мясом	240	346,0	14,7	13,0	40,7
	напиток	376	Компот из с/ф	200	102,0	0,2	0,10	15,0
	хлеб	пр	Батон нарезной	30	69,0	1,95	0,6	13,8
		пр	шоколадный батончик	40	106,5	2,4	3,3	16,8
			Итого		581,50	19,25	17	86,3
второй завтрак			сок натуральный	200				

Школа

МАОУ СОШ п. Николаевский, Балаковского района, Саратовская обл.

Отд./корп

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	320	запеканка из творога	150	206,0	18,0	13,6	34,2
			пр молоко стущеное	20	59,6	1,3	1,4	10,2
	хлеб	пр	батон нарезной с маслом слив	50	129,0	2,00	7,8	14,2
	напиток	382	какао с молоком	200	134,0	2,9	2,5	24,8
	кондитерско е изделие	пр	зефир	40				
Второй завтрак			ИТОГО		539,1	24,2	25,3	83,4
			фрукт сезонный	150				

Школа

МАОУ СОШ п. Никольевский Балаковский район, Саратов

Отд./корп

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			тефтели рыбные панированные Нежные с соусом краевым					
Завтрак	гор.блюдо	386/505	основным Гороховое пюре (картофельное)	100/40	210,0	10,8	13,2	12,10
	гарнир	171	пюре)	150	245,0	8,69	6,3	39,4
	напиток	686	Чай с сахаром лимоном	200	41,00	0,20		10,20
			пр печенье	30				
	хлеб	пр	Батон нарезной	30	69,0	1,95	0,6	13,8
			Итого		565,00	21,64	20,1	75,5
второй завтрак			сезонный фрукт	150				

Школа

МАОУ СОШ п. Николаевский Балаковского района, Саратовская обл. Отд./корп

День 10

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.бюффе	274/505	Котлета по домашнему с соусом	90/40	183,3	11,1	9,50	11,10
	гарнир	305	каша пшеничная с маслом слив.	155	183,00	4,8	4,50	30,80
	напиток	376	Чай с сахаром с лимоном	200	60,00	0,20	0,1	15,00
			пр пряник	40				
	хлеб	пр	Батон нарезной	30	69,0	1,95	0,6	13,8
			Итого		495,30	18,05	14,7	70,7
второй завтрак			сок натуральный	200				