

5-8 кл

МБОУ "Селецкая ООШ"

Отд./корп

День

1-ый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	43	салат из белокачанной капусты	80		69	1	2	4
	1 блюдо	119	суп гороховый с мясом	250		169	6	5	22
	2 блюдо	171/243	греча отварная с сосиской	250		532	16	12	46
	хлеб		хлеб пшеничный	35		110	4	4	19
	хлеб		хлеб черн.	40		86	2	1	20
	горячий нап	376	чай с сахаром	200		64	0	0	16
				855	71.82	1030	29	24	127

5-8 кл

МБОУ "Селецкая ООШ"

Отд./корп

День

2-ой день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	71	овощи натуральные свежие	80		13	0	1	1
	1 блюдо	94	суп рассольник с мясом и сметаной	250		179	2	5	15
	2 блюдо	291	плов из куриного филе	230		360	9	8	22
	хлеб		хлеб пшеничный	40		110	3	1	20
	хлеб		хлеб черн.	40		86	2	1	20
	напиток	349	компот из свежих яблок	200		47	0	0	16
				880	71.82	795	16	16	94

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	71	овощи натуральные свежие	80		13	0	1	1
	1 блюдо	94	суп рассольник с мясом и сметаной	250		179	2	5	15
	2 блюдо	291	плов из куриного филе	230		360	9	8	22
	хлеб		хлеб пшеничный	40		110	3	1	20
	хлеб		хлеб черн.	40		86	2	1	20
	напиток	648	кисель	200		53	0	0	14
				840	71.82	801	16	16	92

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	суп картофельный с макаронными изделиями	250		195	8	5	52
	2 блюдо								
	гарнир	56/171	рис отварной с куриной подливой	230		534	18	19	45
	хлеб		хлеб пшеничный	40		110	4	4	19
	хлеб		хлеб черн.	40		86	2	1	20
	напиток		сок томатный	200		36	2	0	6
				760	71.82	961	34	29	142

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
Обед	закуска	53	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60		84	11	7	3
	1 блюдо	181	суп из рыбных консервов	250		152	4	1	20
	2 блюдо								
	гарнир	128/428	пюре картофельное с сосиской	250		341	67	31	10
	сладкое								
	хлеб		хлеб пшеничный	40		110	4	4	19
	хлеб		хлеб черн.	40		86	2	1	20
	напиток	349	компот из свежих фруктов	200		47	0	0	25
				740	71.82	820	88	44	97

5-8кл

МБОУ "Селецкая ООШ"

Отд./корп

День

6-Ой день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
Обед	закуска	43	салат из белокачанной капусты	80		60	2	3	7
	1 блюдо	98	суп "Крестьянский" с крупой	250		154	9	3	27
	2 блюдо								
	гарнир	202/243	макаронные изделия с сосиской	250		532	14	35	42
	хлеб		хлеб бел.	40		110	4	4	19
	хлеб		хлеб черн.	40		86	2	1	20
	напиток		чай с сахаром	200		64	1	0	16
				860	71.82	1002	32	46	131

5-8 кл

МБОУ "Селецкая ООШ"

Отд./корп

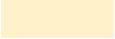
День

7-ой день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	закуска								
	1 блюдо	109	борщ с мясом и сметаной	250		142	2	5	13
	2 блюдо								
	гарнир	489	картофель тушеный с курицей	200		238	23	9	17
	фрукты								
	хлеб		хлеб бел.	35		105	4	4	19
	хлеб		хлеб черн.	40		86	2	1	20
	напиток	349	компот из сухофруктов	200		94	0	0	24
				725	71.82	665	31	19	93

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
Обед	закуска	71	овощи натуральные свежие	80		13	0	0	1
	1 блюдо	119	суп гороховый с мясом	250		169	2	5	13
	2 блюдо								
	гарнир	486	ленивые голубцы с курой	200		407	12	29	24
	хлеб		хлеб бел.	40		110	4	4	19
	напиток	648	кисель	200		53	0	0	14
				770	71.82	752	18	38	71

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	суп картофельный с макаронными изделиями	250		195	8	5	52
	2 блюдо								
	гарнир	111/243	греча отварная с сосиской	230		485	16	12	46
	сладкое								
	хлеб		хлеб бел.	40		105	3	1	21
	хлеб		хлеб черн.	40		86	2	1	20
	напиток		сок фруктовый	200		85	0	0	20
				760	71.82	956	29	19	159



5-8 кл

МБОУ "Селецкая ООШ"

Отд./корп

День

10-ой день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	94	рассольник с мясом и сметаной	250		178	2	5	15
	2 блюдо	202/9	макаронные изднлия отварные с котлетой	230		379	27	18	19
	хлеб		хлеб черн.	40		86	2	1	20
	горячий нап	349	компот из свежих яблок	200		47	0	0	16
				720	71.82	690	31	24	80

Утверждено:

директор_____Н. Н. Громова

Примерное меню на 10 дней
МБОУ «Селецкая ООШ»
для детей 5-8 классов

Меню разработано на основе сборника рецептур под редакцией М. П. Могильного (2012 год)