УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Равнинная СОШ»

_____Я.А.Дружинин

«28» февраля 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ МАОУ «РАВНИННАЯ СОШ»

ПОНОМАРЕВСКОГО РАЙОНА

КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

Школа МАОУ "Равнинная СОШ" Отд./корп первая неделя День первый,понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Цена	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	9,20	66,1	0,1	7,3	0,1
	Гор. Блюдо	54-1т	Запеканка из творога	150	14,40	301,3	29,7	10,7	21,6
	Кисломолочн	473	Йогурт фруктовый	95	20,31	43,6	2,6	1,9	4,1
	Гор. Напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,50	27,9	0,2	0,1	6,6
	Выпечка	420	Булочка городская	60	7,00	133	3,9	1,2	26,7
	Фрукт	500	Яблоко	140	8,00	62,2	0,6	0,6	13,7
				655	61,41				
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МАОУ "Равнинная СОШ" Отд./корп первая неделя День второй, вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Цена	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. Блюдо	54-16к	Каша "Дружба"	150	15,90	126,7	3,7	4,4	18
	Хлеб	601	Хлеб пшеничный	20	4,31	46,9	1,5	0,2	9,8
	Гор. Напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	17,20	100,4	4,7	3,5	12,5
	Фрукт	500	Яблоко	140	8,00	88,8	0,8	0,8	19,6
	Выпечка	580	Пряник	80	9,00	292,7	4,7	3,8	60
	овощь	54-3з	помидор в нарезке	60	7,00	21,4	1,1	0,2	3,8
				650	61,41				
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МАОУ "Равнинная СОШ" Отд./корп первая неделя День третий, среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Цена	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. Блюдо	54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150	21,10	125,4	3,4	4,3	18,2
	Фрукт	504	Банан	100	19,80	94,5	1,5	0,5	21
	Гор. Напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	15,00	86	3,9	2,9	11,2
	Напиток	пром.	Сок яблочный	200	4,31	86,6	1	0,2	20,2
	Выпечка	580	Пряник	50	1,20	256,1	4,1	3,3	52,5
				700	61,41				
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МАОУ "Равнинная СОШ" Отд./корп первая неделя День четвертый, четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Цена	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	54-11з	Салат из моркови с сахаром	60	9,40	74,3	0,5	6,1	4,3
	Гор. Блюдо	54-23м	Биточек из курицы	90	20,00	151,8	17,2	3,9	12
	Гор. Напиток	54-45гн	Чай с сахаром	200	5,00	21,4	0,1	0	5,2
	Хлеб	601	Хлеб пшеничный	15	4,31	35,2	1,1	0,1	7,4
	Фрукт	500	Яблоко	120	8,84	53,3	0,5	0,5	11,8
	Гор. Блюдо	54-6г	Рис отварной	100	1,68	135,7	2,4	3,2	24,3
	Закуска	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	12,18	57,3	3,7	4,7	0
				601	61,41				
Завтрак 2									
Обед									
	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МАОУ "Равнинная СОШ" Отд./корп певая неделя День пятый, пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Цена	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Выпечка	580	Пряник	80	15,00	292,7	4,7	3,8	60
	Гор. Блюдо	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,00	200,4	0,2	0	12,9
	Гор. Напиток	24-22хн	Кисель из вишни	200	16,00	52,9	0,2	0	12,9
	Хлеб	601	Хлеб пшеничный	15	4,31	35,2	1,1	0,1	7,4
	Закуска	473	Йогурт фруктовый	95	18,10	43,6	2,6	1,9	4,1
				590	61,41				
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МАОУ "Равнинная СОШ" Отд./корп вторая неделя День первый, понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Цена	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. Блюдо	54--7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	29,60	285,8	8,1	9,7	41,6
	Закуска	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	8,50	53,7	3,5	4,4	0
	Фрукт	500	Яблоко	120	12,00	53,3	0,5	0,5	11,8
	Гор. Напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	7,00	50,9	1,6	1,1	8,6
	Хлеб	601	Хлеб пшеничный	15	4,31	35,2	1,1	0,1	7,4
				550	61,41				
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МАОУ "Равнинная СОШ" Отд./корп вторая неделя День второй, вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Цена	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. Блюдо	54-1о	Омлет натуральный	100	22,10	150,3	8,5	12	2,2
	Выпечка	420	Булка городская	50	15,00	133	3,9	1,2	26,7
	Гор. Напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	9,00	81	0,5	0	19,8
	Фрукт	504	Банан	100	11,00	141,8	2,3	0,8	31,5
	Хлеб	601	Хлеб пшеничный	50	4,31	35,2	1,1	0,1	7,4
	овощь	54-3з	помидор в нарезке	60	7,00	21	1	0	4
				560	61,41				
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МАОУ "Равнинная СОШ" Отд./корп вторая неделя День третий, среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Цена	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. Брюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	12,10	187	6,6	5,1	28,7
	Гор. Блюдо	54-5м	Котлета из курицы	90	26,60	151,8	17,2	3,9	12
	Сладкое	53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	6,70	132,2	0,2	14,5	0,3
	Гор. Напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3,50	27,9	0,2	0,1	6,6
	Закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	60	8,20	45,7	0,8	2,7	4,6
	Хлеб	601	Хлеб пшеничный	60	4,31	93,8	3	0,3	19,7
				550	61,41				
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МАОУ "Равнинная СОШ" Отд./корп вторая неделя День четвертый, четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Цена	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. Блюдо	54-19з	Суп молочный с макаронными изделиями	250	24,00	167,8	6,9	5,7	22,3
	Гор. Напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	16,00	86	3,9	2,9	11,2
	Закуска	53-19з	Масло сливочное (порциями)	60	6,20	99,1	0,1	10,9	0,2
	Фрукт	500	Яблоко	120	10,90	53,3	0,5	0,5	11,8
	Хлеб	601	Хлеб пшеничный	15	4,31	93,8	3	0,3	19,7
				645	61,41				
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МАОУ "Равнинная СОШ" Отд./корп вторая неделя День пятый, пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Цена	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. Блюдо	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	20,30	103,1	9,7	5,2	4,4
	Гор. блюдо	54-11г	Картофельное пюре	100	19,01	92,9	2	3,5	13,2
	Закуска	54-7з	Салат из белокачанной капусты	60	5,00	85,8	1,5	6,1	6,2
	Гор. Напиток	54-45гн	Чай с сахаром	200	2,50	21,4	0,1	0	5,2
	Сладкое	420	Булочка "Российская"	50	5,29	191	4	7	28
	Хлеб	601	Хлеб пшеничный	15	4,31	35,2	1,1	0,1	7,4
	Фрукт	500	Яблоко	200	5,00	88,8	0,8	0,8	19,6
				705	61,41				
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								