

МЕНЮ
(десятидневное)
 для учащихся 1-4 классов
 МБОУ «Тубольская основная общеобразовательная школа»
 с 1 сентября 2024 года

	Наименование блюд	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть
1 день						
Завтрак						
145	Картофель тушеный с мясом	200	3	5	23	151
	Хлеб пшеничный	20	3	1	14	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0	7	0	66
54-1х4-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81
	Сок фруктовый	200	1	0	24	108
Пищевая энергетическая ценность		630	8	13	91	478
2 день						
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	233
53-10з-2020	Котлета из мяса курицы	75	14	3	10	126
	Хлеб пшеничный	20	3	1	14	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0	7	0	66
54-1хн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
	Сок фруктовый	200	1	0	24	108
Пищевая энергетическая ценность		655	26	17	84	632
3 день						
Завтрак						
54-1г-2020	Макароны отварные со сливочным маслом	160	5	5	33	197
53-10з-2020	Котлета из мяса курицы	75	14	3	10	126
	Хлеб пшеничный	20	3	1	14	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0	7	0	66
54-1х4-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81
	Сок фруктовый	200	1	0	24	108
Пищевая энергетическая ценность		665	24	16	101	650
4 день						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5	20	139
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	70	10	5	4	103
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0	7	0	66
	Хлеб пшеничный	20	3	1	14	72
54-1хн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
	Сок фруктовый	200	1	0	24	108
Пищевая энергетическая ценность		650	17	18	69	515

5 день						
Завтрак						
54-1Г-2020	Макароны отварные со сливочным маслом	160	5	5	33	197
53-10з-2020	Котлета из мяса курицы	75	14	3	10	126
	Хлеб пшеничный	20	3	1	14	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0	7	0	66
54-1х4-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81
	Сок фруктовый	200	1	0	24	108
Пищевая энергетическая ценность		665	24	16	101	650
6 день						
Завтрак						
145	Картофель тушеный с мясом	200	3	5	23	151
	Хлеб пшеничный	20	3	1	14	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0	7	0	66
54-1х4-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81
	Сок фруктовый	200	1	0	24	108
Пищевая энергетическая ценность		630	8	13	81	478
7 день						
Завтрак						
54-4Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	233
53-10з-2020	Котлета из мяса курицы	75	14	3	10	126
	Хлеб пшеничный	20	3	1	14	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0	7	0	66
54-1хн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
	Сок фруктовый	200	1	0	24	108
Пищевая энергетическая ценность		655	26	17	91	522
8 день						
Завтрак						
54-1Г-2020	Макароны отварные со сливочным маслом	160	5	5	33	197
53-10з-2020	Котлета из мяса курицы	75	14	3	10	126
	Хлеб пшеничный	20	3	1	14	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0	7	0	66
54-1х4-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81
	Сок фруктовый	200	1	0	24	108
Пищевая энергетическая ценность		665	24	16	101	650
9 день						
Завтрак						
54-11Г-2020	Картофельное пюре	150	3	5	20	139
54-11Р-2020	Рыба тушеная с овощами	70	10	5	4	103
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0	7	0	66
	Хлеб пшеничный	20	3	1	14	72
54-1хн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
	Сок фруктовый	200	1	0	24	108
Пищевая энергетическая ценность		650	17	18	69	515

10 день

Завтрак

54-1г-2020	Макароны отварные со сливочным маслом	160	5	5	33	197
53-10з-2020	Котлета из мяса курицы	75	14	3	10	126
	Хлеб пшеничный	20	3	1	14	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0	7	0	66
54-1х4-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81
	Сок фруктовый	200	1	0	24	108
Пищевая энергетическая ценность		665	24	16	101	650

«СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ
для организации питания обучающихся 1-4-х классов в
общеобразовательных организациях»
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека, Новосибирск—2021