

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Дьяконовская средняя школа»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Дьяконовская СШ»

\_\_\_\_\_ Т.А. Марунич

«31» августа 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ  
(двухнедельное) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С 12 ЛЕТ (5-11 КЛАСС)  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп   День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	301	Омлет натуральный	200	16р.04к.	324.980	17.173	26.730	4.590
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	7р. 32к.	144	3.600	3.300	25.000
	хлеб	90	Бутерброд с сыром	45	9 р.68к.	153.000	06.июл	09.май	09.сен
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				Директор			Марунич Т.А.		

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп   День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	334	Кнели рыбные припущенные	100	11р.24к.	89,710	13,590	1,410	5,540
	гор.напиток	459*	Чай с лимоном	200	5р.	61.000	0.100	0.000	15.200
	хлеб	111	Батон нарезной	20	2р.	52.400	1.500	0.580	10.280
		429	Картофельное пюре	180	11р.	165,600	3,780	7,920	19,620
		105	Масло сливочное	10	3р.80к	74,800	0,050	8,250	0,080
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				Директор			Марунич Т.А.		

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп  День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	313	Запеканка из творога	200	19р.92к.	565,250	31,920	33,520	31,790
	гор.напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	6 р.	79,000	3,200	2,700	15,900
	хлеб	94	Бутерброд с маслом	15/15	7 р. 12 к.	147,000	1,200	12,500	7,500
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				Директор			Марунич Т.А.		

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп  День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	258	Каша пшеничная вязкая	200	8р.04к.	299,000	8,720	12,860	37,120
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	7р.32к.	144,000	3,600	3,300	25,000
	хлеб	90	Бутерброд с сыром	45	9р.68к.	153	6,7	9,5	9,9
		300	Яйцо вареное (поштучно)	40	8 р.	63,000	5,100	4,600	0,300
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				Директор			Марунич Т.А.		

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	411	Кнели из кур	100	19р04к.	253,150	17,160	17,380	7,370
	гор.напиток	458*	Чай с джемом	200	7 р.	61,000	0,100	0,000	15,200
	хлеб	111	Батон нарезной	20	2р.	52,400	1,500	0,580	10,280
		291	Макаронные изделия отварные	180	5р	174	6,79	6,79	34,85
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				Директор			Марунич Т.А.		

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	301	Омлет натуральный	200	16р.04к.	324,980	17,173	26,730	4,590
	гор.напиток	459*	Чай с лимоном	200	5 р.	61,000	0,100	0,000	15,200
	хлеб	95	Бутерброд с джемом или повидлом	35/5/20	12 р	176,000	1,700	4,300	32,600
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				Директор			Марунич Т.А.		

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп   День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша "Дружба"	200	17р.36к.	226,200	5,240	11,660	25,060
	гор.напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	6 р.	63	1,4	1,2	11,4
	хлеб	90	Бутерброд с сыром	45	9 р.68к.	153,000	6,700	9,500	9,900
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				Директор			Марунич Т.А.		

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп   День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	261	Гуляш из куриного филе	120	16р.04к.	252,15	29,385	26,835	7,14
	гор.напиток	458*	Чай с джемом	200	7 р.	60,000	1,000	0,000	15,000
	хлеб	111	Батон нарезной	20	2 р.	52,400	1,500	0,580	10,280
		195	Рагу из овощей	180	8 р.	144,720	3,360	8,600	13,670
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				Директор			Марунич Т.А.		

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп   День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	313	Запеканка из творога	200	19р.92к.	565,250	31,920	33,520	31,790
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	7р. 32 к.	144	3,6	3,3	25
	хлеб	111	Батон нарезной	20	2	52,400	1,500	0,580	10,280
		105	Масло сливочное	10	3р.80к	74,800	0,050	8,250	0,080
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				Директор			Марунич Т.А.		

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп   День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-5м 2020	Котлета из курицы	90	15р.04к.	151,800	17,180	3,880	12,040
	гор.напиток	459*	Чай с лимоном	200	5 р.	61,000	0,100	0,000	15,200
	хлеб	111	Батон нарезной	20	2 р.	52,400	1,500	0,580	10,280
		429	Картофельное пюре	180	11 р.	165,600	3,780	7,920	19,620
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				Директор			Марунич Т.А.		