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 7-11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп День 1

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	31р.80к.	189,4	11,9	13,1	5,9
	гор.напитс	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	5 р.	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5 р.	95	3, 2	0 ,4	19,6
		Пром.	Зефир	35	26 р.	113,2	0,3	0	27,9
Завтрак 2	фрукты	Пром.	Яблоко	120	36р20к	53,3	0,5	0,5	11,8
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 пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1г-2020	Макароны отварные	160	22 р.	209,9	5,7	5,2	35
	гор.напитс	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	7 р.	27,9	0,2	0,1	6,6
	хлеб	Пром.	батон йодированный	30	5 р.	71,2	2,4	0,3	14,7
		54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90	45 р.	99,8	11,6	3,5	5,5
		54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	3 р.	25,2	0,9	0,1	5,2
		53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	22 р	66,1	0,1	7,3	0,1
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 пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенна	200	34 р.	274,9	8,3	10,1	37,6
	гор.напито	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	15 р.	86	3,9	2,9	11,2
	хлеб	Пром.	батон йодированный	30	5 р.	71,2	2, 4	0, 3	14,7
		54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	8 р.	86, 7	0,6	7,1	5
Завтрак 2	фрукты	Пром.	Апельсин	160	42 р.	60,5	1,4	0,3	13
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 пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	45р.30к.	249,6	15,6	9,.2	26,2
	гор.напитс	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	13р.70к.	100,4	4,7	3,5	12,5
	хлеб	Пром.	батон йодированный	30	5 р.	71,2	2, 4	0, 3	14, 7
		Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	8 р.	65,5	1,4	1,7	11,1
Завтрак 2	фрукты	Пром.	Мандарин	100	32 р.	35	0,8	0,2	7,5
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
			Директор			Марунич Т.А.			

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп День 5

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1г-2020	Макароны отварные	150	22 р.	196,8	5,3	4,9	32,8
		54-23м-2020	Биточек из курицы	90	35 р.	151,8	17,2	3,9	12
	гор.напитс	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	7 р.	27,9	0, 2	0, 1	6, 6
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5 р.	95	3, 2	0, 4	19, 6
		54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	3 р.	45, 7	0, 8	2, 7	4, 6
Завтрак 2	фрукты	Пром.	Мандарин	100	32 р.	35	0,8	0,2	7,5
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
			Директор			Марунич Т.А.			

Школа МОУ Дьяконовская СШ Отд./корп День 6

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4о-2020	Омлет с сыром	150	42 р.	315,8	19	25,3	3
	гор.напитс	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	5 р.	26,8	0, 2	0	6, 4
	хлеб	Пром.	батон йодированный	30	5 р.	71,2	2, 4	0, 3	14,7
		54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	10 р.	12,8	0, 7	0, 1	2, 3
Завтрак 2	фрукты	Пром.	Апельсин	160	42 р.	60,5	1, 4	0, 3	13
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 пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисова	200	30 р.	184,5	5, 3	5, 4	28,7
	гор.напитс	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	15 р.	86	3, 9	2, 9	11,2
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5 р.	95	3, 2	0, 4	19,6
		53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	22 р.	132,2	0, 2	14,5	0, 3
Завтрак 2	фрукты	Пром.	Мандарин	100	32 р.	35	0, 8	0, 2	7, 5
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 пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1т-2020	Запеканка из творога	150	44р.80к.	301,3	29,7	10,7	21,6
	гор.напитк	54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	10 р.	50,2	1,5	1,1	8,6
	хлеб	Пром.	батон йодированный	30	5 р.	71,2	2, 4	0, 3	14,7
		Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	8 р.	65,5	1, 4	1, 7	11,1
Завтрак 2	фрукты	Пром.	Яблоко	100	36р.20к.	44,4	0, 4	0, 4	9, 8
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 пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	36 р.	235,4	9	7, 7	32,5
	гор.напиток								
	хлеб	Пром.	батон йодированный	30	5 р.	71,2	2, 4	0, 3	14,7
		54-12з-2020	Икра морковная	100	6 р.	113,2	2, 1	7, 1	10,1
		Пром.	Сок яблочный	200	25 р.	87	1	0, 2	20
Завтрак 2	фрукты	Пром.	Мандарин	100	32 р.	35	0,8	0,2	7,5
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 пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-9г-2020	Рагу из овощей	150	7 р.	133,3	2, 9	7, 5	13,6
		54-5м-2020	Котлета из курицы	90	35 р.	151,8	17,2	3, 9	12
	гор.напитс	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	7 р.	27,9	0, 2	0, 1	6, 6
	хлеб	Пром.	батон йодированный	30	5 р.	71,2	2, 4	0, 3	14,7
		54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	8 р.	99	0, 7	8, 1	5, 7
Завтрак 2	фрукты	Пром.	Апельсин	160	42 р.	60,5	1,4	0,3	13
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
			Директор			Марунич Т.А.			