

Российская Федерация
Ханты – Мансийский автономный округ- Югра
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
НЯКСИМВОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

*628143 Ханты – Мансийский АО - Югра
Березовский район
с. Няксимволь ул. Кооперативная № 24*

Тел. 8-34674-42-29
e-mail: 86sch-niaksimvol@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ « Няксимвольская СОШ»

_____ А.А.Борисова

«01» сентября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
в школьной столовой
(завтрак)
для учащихся 1-4 классов
не отнесенных к льготным категориям**

2023-2024 уч. г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	6,24	7,29	15,37	152,14	3
	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н
	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
	Печенье маковое	40	2,92	12,20	22,96	213,2	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	22,44	35,03	132,63	941,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	22,44	35,03	132,63	941,36	
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	180	23,29	18,23	59,69	496,28	222
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н
	Фрукты или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
	Печенье овсяное	40	3,80	1,40	16,00	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	31,33	21,09	120,45	802,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	31,33	21,09	120,45	802,14	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	10,79	16,42	11,95	236,05	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Компот из свежих фруктов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20,82	23,85	77,53	676,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	20,82	23,85	77,53	676,19	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,17	5,42	4,27	106,13	229
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	19,40	13,32	60,00	512,69	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	19,40	13,32	60,00	512,69	
День 5							
ЗАВТРАК	Гуляш	90	10,39	11,14	1,98	149,88	260
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
	Печенье шоколадное	40	3,12	5,68	28,04	175,6	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	21,78	24,36	105,51	806,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	21,78	24,36	105,51	806,36	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Бутерброд с сыром	50	6,24	7,29	15,37	152,14	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	H
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
	Печенье маковое	40	2,92	12,20	22,96	213,2	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	21,46	33,87	139,61	954,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	21,46	33,87	139,61	954,28	
День 8							
ЗАВТРАК	Плов	150	13,76	12,69	26,13	273,84	265
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,16	13,39	51,17	476,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	18,16	13,39	51,17	476,42	
День 9							
ЗАВТРАК	Котлеты домашние (с соусом)	90	9,13	6,05	8,20	122,15	271
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Чай со сливками	200	1,50	4,66	15,82	108,7	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3,30	1,10	46,20	211,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		730	23,64	19,16	107,60	770,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730	23,64	19,16	107,60	770,43	
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Омлет с сосисками	150	16,32	29,40	2,44	342,93	212
	Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16	345

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Плоды или ягоды свежие (груша)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,00	30,46	46,12	619,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	21,00	30,46	46,12	619,61	
День 11							
ЗАВТРАК	Птица жареная	90	22,67	32,70	0,58	386,89	293
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,29	8,22	21,69	174,36	128
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
	Печенье шоколадное	40	3,12	5,68	28,04	175,6	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	32,98	47,70	81,77	966,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		690	32,98	47,70	81,77	966,09	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6490	233,01	262,23	922,39	7525,57	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		540,83	19,42	21,85	76,87	627,13	