

Утверждено:

31 августа 2024 год

Директор МБОУ «Нарымская СШ»

..... Перемитин П.А.



Примерное десятидневное меню рационального питания для учащихся

МБОУ «Нарымская СШ» ОВЗ (от 11 лет)

(завтрак, обед)

Отд./корп

1\1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173-05	каша пшенная	200	21.97	370	9	12	56
	гор.напиток	382-05	какао	200	13.46	150	4	3	27
	хлеб		бутерброд с маслом	2	11.49	66	0	7	0
		401-12	йогурт	100	44.41	90	5	7	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат из свеклы	100	13.67	80	1	6	6
	1 блюдо	42-01	суп картофельный с рыбой	250	25.09	116	13	4	7
	2 блюдо	265-05	плов из отварного мяса	200	56.91	540	33	37	18
	гарнир								
	сладкое	376-07	чай	200	1.91	60	0		3
	хлеб бел.		хлеб	60	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								

Отд./корп

1\2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181-05	каша гречневая	200	23.33	300	6	11	43
	гор.напиток	382-05	напиток кофейный	200	13.46	150	4	3	27
	хлеб	14-Nov	бутерброд с маслом	2	11.49	66	0	7	0
		338-11	апельсин	140	36.26	96	2	1	21
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	21-01	салат из из капусты с зеленым горошком	100	12.02	127	1	8	10
	1 блюдо	82-05	суп овощной	250	12.65	110	2	5	15
	2 блюдо	268-05	котлета из рыбы	100	58.83	426	24	31	13
	гарнир	302-05	пюре картофельное	180	11.17	276	9	7	43
	сладкое	389-07	компот из кураги	200	6.19	94	0		25
	хлеб бел.		хлеб	60	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								
		238-05	соус молочныйй	50	1.43	28	0	2	3

МБОУ "Нарымская средняя школа" ОВЗ	Отд./корп	
------------------------------------	-----------	--

День

1\3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181-05	каша манная	200	23.33	300	6	11	43
	гор.напиток	382-05	какао на молоке	200	13.46	150	4	3	27
	хлеб	14-11	бутерброд с маслом	30	11.49	66	0	7	0
		338-11	йогурт	100	36.26	96	2	1	21
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	021-01	венегрет овощной	100	12.02	127	1	8	10
	1 блюдо	80-05	борщ	250	12.65	110	2	5	15
	2 блюдо	268-07	котлета из говядины	100	58.83	425	24	31	13
	гарнир	302-05	гречка рассыпчатая	180	11.17	277	9	7	43
	сладкое	389-07	компот из сухофруктов	200	6.19	94	0	0	24
	хлеб бел.		хлеб	60	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								
		238-05	соус томатный	50	1.43	28	0	2	3

Отд./корп

1\4

[illegible]

МБОУ "Нарымская средняя школа" ОВЗ	Отд./корп	
------------------------------------	-----------	--

5/1/2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	323-07	каша пшеничная	200	22.58	370	9	12	56
	гор.напиток	378-05	чай с молоком	200	6.31	91	1	2	18
	хлеб	14-11	хлеб	20	11.49	66	0	7	0
		371-10	апельсин	150	44.03	83	1	0	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	010-01	салат из капусты	100	13.57	128	1	8	10
	1 блюдо	103-05	муп с макаронами	250	7.36	133	3	3	24
	2 блюдо	259-05	жаркое по домашнему	200	74.25	255	20	9	24
	гарнир	262-01	напиток клюквенный	200	8.94	85	0		21
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб	60	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								

Отд./корп

2\1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174--05	каша молочная рисовая	200	22.09	347	10	13	79
	гор.напиток	379-05	напиток кофейный	200	9.46	152	4	3	28
	хлеб	14-11	хлеб	20	11.49	66	0	7	0
		401-12	яблоко	210	49.81	90	5	7	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71-11	салат из свеклы с соленым огурцом	100	5.46	13	1		23
	1 блюдо	35-05	свекольник	250	13.76	104	2	6	10
	2 блюдо	290-05	курица порционная в соусе	150	52.71	442	27	34	7
	гарнир	310-07	картофель отварной с луком	180	14.58	142	3	5	21
	сладкое		напиток из шиповника	200	9.21	101	1		24
	хлеб бел.		хлеб	60	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								

МБОУ "Нарымская средняя школа" ОВЗ	Отд./корп	
------------------------------------	-----------	--

Page 10

2\2

[illegible]

Отд./корп

 $\frac{2}{4}$

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173-05	каша пшенная	200	21.91	370	9	12	56
	гор.напиток	382-05	какао	200	13.46	150	4	3	27
	хлеб		хлеб	20	11.49	66	0	7	0
							79	0	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	41-05	салат картофельный с капустой и кукурузой	100	14.86	108	2	6	12
	1 блюдо	92-05	щи со сметаной	250	11.43	93	2	5	11
	2 блюдо	294-07	котлета куриная	100	54.30	239	13	12	12
	гарнир	304-05	рис припущенный	180	13.54	215	4	5	39
	сладкое	389-07	компот из сухофруктов	200	6.19	94	0		25
	хлеб бел.		хлеб	60	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								
		326-05	соус молочный	50	3.37	42	1	3	4

Отд./корп

 $\frac{2}{4}$

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214-11	омлет с морковью	150	29.69	244	11	20	4
	гор.напиток	379-05	напиток кофейный	200	9.46	152	4	3	28
	хлеб		хлеб	20	2.50	50	2	2	15
		401-12	апельсин	120	44.41	90	5	7	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71-07	салат картофельный с соленым огурцом	100	10.46	8	1		2
	1 блюдо	96-05	рассольник ленинградский	250	14.45	137	2	5	21
	2 блюдо	268-07	котлета из говядины	100	58.83	426	24	31	13
	гарнир	262-05	макароны отварные	180	8.81	180	5	5	26
	сладкое		чай	200	9.21				
	хлеб бел.		хлеб	60	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								
		238-05	соус томатный	50	1.43	28	0	2	3

Отд./корп

2\5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214-11	пудинг творожный, соус молочный сладкий	190	42.80	427	37	15	86
	гор.напиток	376-07	чай	200	1.91	60	0	0	3
	хлеб		бутерброд с маслом	2	16.46	16.	2	2	15
	фрукты	338-11	апельсин	120	18.03	47	0	0	10
	сладкое								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат с капустой и яблоком	100		87	1	6	7
	1 блюдо	102-08	суп гороховый	250	6.17	164	5	5	24
	2 блюдо	289-07	рагу из птицы	200	57.16	333	16	20	21
	гарнир								
	сладкое	350-07	кисель из ягоды	200	12.29	117	0		29
	хлеб бел.		хлеб белый	60	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								