

Утверждено:

31 августа 2024 год

Директор МБОУ «Нарымская СШ»

..... Перемитин П.А.



Примерное десятидневное меню рационального питания для учащихся

МБОУ «Нарымская СШ» ОВЗ (7-11 лет)

(завтрак, обед)

Школа

МБОУ "Нарымская средняя школа" ОВЗ

Отд./корп

День

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	20\10	11.49	66	0	7	0
		338-11	апельсин	100	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	180	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	150	11.17	276	9	7	43
	сладкое	389-07	компот из кураги	200	6.19	94	0		25
	хлеб бел.		хлеб	40	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								
		238-05	соус молочный	30	1.43	28	0	2	3

Школа

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	венигрет овощной	100	12.02	127	1	8	10
	1 блюдо	80-05	борщ	180	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	150	11.17	277	9	7	43
	сладкое	389-07	компот из сухофруктов	200	6.19	94	0	0	24
	хлеб бел.		хлеб	40	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								
		238-05	соус томатный	30	1.43	28	0	2	3

Школа

МБОУ "Нарымская средняя школа" ОВЗ

Отд./корп

День

1\4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	219-10	Омлет с зеленым горошком	120	34.34	264	13	16	17
	гор.напиток	379-05	напиток кофейный	200	9.46	152	4	3	28
	хлеб		хлеб	20	2.50	50	2	2	15
		401-12	яблоко	100	31.72	90	5	7	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71-07	салат картофельный соленым огурцом	100	10.46	8	1	0	2
	1 блюдо	95-05	рассольник по домашнему	180	15.79	130	2	5	19
	2 блюдо	394-07	котлета куриная	100	54.30	239	13	12	12
	гарнир	304.05	рис припущенный	150	13.54	215	4	5	39
	сладкое	253-01	компот из чернослива	200	11.78	61	0		15
	хлеб бел.		хлеб	40	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								
		326-05	соус молочный	30	3.37	42	1	3	4

Школа

МБОУ "Нарымская средняя школа" ОВЗ

Отд./корп

День

2\4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214-11	омлет с морковью	120	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	100	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	180	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	150	8.81	180	5	5	26
	сладкое		чай	200	9.21				
	хлеб бел.		хлеб	40	7.50	150	7	5	46
	хлеб черн.								
		238-05	соус томатный	30	1.43	28	0	2	3

