

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пешковская средняя общеобразовательная школа**



«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся школы**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>1 день</b>					
183	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным	180/5	10,6	6,8	43,3	312
94	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244
14	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	<b>Итого:</b>		36,6	27,1	87	770

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пешковская средняя общеобразовательная школа**



«Утверждено» Директор  
МБОУ Пешковской СОШ  
Завского района

Н.Г. Малик



«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.

Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся школы**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
<b>2 день</b>						
185	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	8	6,4	45,4	281
132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295
7.13	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3,3	0,2	6,8	53
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
<b>Итого:</b>			<b>38,5</b>	<b>26,7</b>	<b>91</b>	<b>807</b>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пешковская средняя общеобразовательная школа**



Утверждено: \_\_\_\_\_  
Директор  
МБОУ Пешковской СОШ  
Азовского района

\_\_\_\_\_ И.И. Малик

«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.

\_\_\_\_\_ Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся школы**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Здень</b>					
227	Макаронные изделия отварные, со сливочным маслом	180/5	6,5	4,4	40	233
100	Котлета "Здоровье"	60	13,7	11,9	7,9	196
21	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	<b>Итого:</b>		28,9	23,3	97,2	720

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пешковская средняя общеобразовательная школа



«Утверждено» Директор  
МБОУ Пешковской СОШ

Малик

«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.

\_\_\_\_\_ Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся школы**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>4 день</b>					
205	Каша манная молочная жидкая со сливочным	180/5	5,5	7,4	27,3	200
3	Бутерброд с сыром	20\10	4,1	2,8	9,5	82
10.1	Яйца варенные	40	4,8	4,4	0,2	59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	<b>Итого:</b>		14,6	14,6	46,1	377

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Пешковская средняя общеобразовательная школа**



«Утверждено» Директор  
МБОУ Пешковской СОШ  
Козовского района

Т.П. Малик

«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.

\_\_\_\_\_ Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся школы**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>5 день</b>					
217	Запеканка рисовая с творогом и вареньем	180/20	11	5,1	65,8	357
	Фрукты свежие	100	0,3	0	78	52
312	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94
	<b>Итого:</b>		11,5	5,3	166,6	503

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Пешковская средняя общеобразовательная школа**



«Утверждено» Директор  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Пешковской средней общеобразовательной школы

Малик

«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.

\_\_\_\_\_ Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся школы**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>6 день</b>					
185	Каша пшеничная со сливочным маслом	180/5	8	4,9	47	261
96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197
15	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	<b>Итого:</b>		27	23,2	90,6	672

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пешковская средняя общеобразовательная школа**



«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.

  
Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся школы**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>7 день</b>					
139	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417
42	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	19,3	38
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	<b>Итого:</b>		23,8	25,9	75,6	635

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пешковская средняя общеобразовательная школа**



«Утверждено» директор  
МБОУ Пешковской СОШ  
Завьяловского района

«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.

\_\_\_\_\_ Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся школы**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>8 день</b>					
146	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	4,1	6,3	26,7	187
83	Котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2	23
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	<b>Итого:</b>		30,7	19,5	94,3	677

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пешковская средняя общеобразовательная школа**



«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.

*Н.Г. Бондаренко*  
Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся школы**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
<b>9 день</b>						
186	Каша гречневая с молоком	100/10	8,5	4,6	33,1	218
265	Пирожок печеный с повидлом	60	3,3	2,8	33,7	174
10.1	яйца варенные	40	4,8	4,4	0,2	59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
<b>Итого:</b>			16,8	11,8	76,1	487

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пешковская средняя общеобразовательная школа



«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.

\_\_\_\_\_ Н.Г.Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся школы**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>10 день</b>					
231	Лапшевник с творогом	180/5	15,4	12,3	35,7	322
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	109
	Фрукты свежие	100	0,3	0	78	52
	<b>Итого:</b>		18,6	15,1	128,6	483