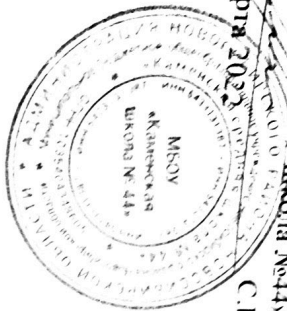


УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директор МБОУ Новосибирского района  
Новосибирской области  
МБОУ «Каменская школа №44»

С.В. Духовский



Перспективное десятидневное меню на 2 недели

для школьной столовой

МБОУ Новосибирского района Новосибирской области

«Каменская школа №44»

для организации питания обучающихся 1-4х классов

Школа

МБОУ "Каменская школа №14"

Отд./корн

День

№1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	105	Каша рисовая молочная жидкая	200	16,04	210	5	7	33
	гор.напиток	258	Кофейный напиток с молоком	200	12,00	93	3	3	14
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9
	Хлеб		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4
	закуска	341	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\20	19,20	152	7	10	12
Завтрак 2	Фрукты		Фрукт (мандарин)	80	20,00	12	1	0	4
	Фрукты								
Обед	закуска	15	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	50	13,50	52	1	5	2
	1 блюдо								
	2 блюдо	183	Тефтели из говядины	80	30,80	148	9	14	3
	гарнир	15	Картофельное пюре	100	14,31	160	3	6	23
	сладкое								
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9
	Хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4
Напиток		Сок натуральный	200	9,00	90	0	0	22	

Школа

МБОУ "Каменская школа №14"

Прием пищи	Раздел	№ п/п	Наименование	Выход, г	Цена	Калорийность	День			
							Белки	Жиры	Углеводы	№2
Завтрак	гор.блюдо	124	Запеканка: из творога							
	гор.напиток	397	Какао с молоком	120	42,50	342	13	9	15	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	200	15,20	119	4	4	17	
	Хлеб		Хлеб ржаной	20	1,50	45	2	0	9	
	закуска	342	Бутерброд с маслом	20	1,70	20	1	0	4	
Завтрак 2	Фрукты			30\10	9,30	139	6	9	10	
Обед	закуска	16	Овощи свежие (огурцы, помидоры)							
	1 блюдо			50	13,50	55	1	2	4	
	2 блюдо	172	Печень говяжья по-строгановски							
	гарнир	201	Рис отварной	80	40,50	370	23	29	47	
	сладкое			150	8,80	225	4	5	40	
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9	
	Хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4	
	Напиток	393	Чай с лимоном	200	4,00	56	0	0	14	

Отд./корт

№2

Школа

МБОУ "Каменская школа №14"

Отд./корп

День

№3

Прием пищи	Раздел	№ п/п	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор блюдо	117	Омлет натуральный	130	25,15	221	16	12	3
	гор напиток	393	Чай с лимоном	200	4,00	56	0	0	14
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9
	Хлеб		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4
	закуска	341	Бутерброд с малом и сыром	30\10\20	19,20	152	7	10	12
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	100	18,60	44	0	0	10
	фрукты								
Обед	закуска		Свежие овощи (помидоры и огурцы)	50	13,50	10	1	1	3
	1 блюдо								
	2 блюдо	252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	38,00	65	10	7	2
	гарнир	321	Макаронные изделия отварные	150	11,22	201	4	7	30
	сладкое								
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9
	Хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4
	напиток	393	Чай с лимоном	200	4,00	56	0	0	14

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День	
											№д	№д
Завтрак	гор блюдо	100	Каша из озесных хлопьев молочная жидкая		200	15,30	190	7	11		23	
	гор напиток	397	Какао с молоком		200	15,20	69	2	2		12	
	Хлеб		Хлеб пшеничный		20	1,50	45	2	0		9	
	Хлеб		Хлеб ржаной		20	1,70	20	1	0		4	
	закуска	341	Бутерброд с маслом		30\10\20	9,30	139	6	9		10	
	фрукты		Апельсины		120	27,70	40	1	0		9	
Завтрак 2												
Обед	закуска		Овощи свежие (огурцы, помидоры)		50	13,50	10	1	1		3	
	1 блюдо											
	2 блюдо	189	Котлета куриная рубленая		80	30,00	190	9	7		14	
	гарнир	196	Каша гречневая		150	14,00	264	9	6		45	
	сладкое		Праник		40	5,50	162	4	5		25	
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный		20	1,50	45	2	0		9	
Хлеб черн.		Хлеб ржаной		20	1,70	20	1	0		4		
напиток		393	Чай с лимоном		200	4,00	56	0	0		14	

Школа

МБОУ "Камерская школа №14"

Отд./корт

День

№5

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор блюдо	99	Каша молочная пшеничная с маслом	200	17,06	244	7	8	35
	гор напиток	259	Кофейный напиток с молоком	200	12,00	89	1	2	17
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9
	Хлеб		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4
	Закуска	341	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\20	19,20	152	7	10	12
Завтрак 2	Фрукты		Фрукт (мандарин)	40	20,00	25	1	0	6
	Фрукты								
Обед	Закуска		Овощи свежие (огурцы, помидоры)	50	13,50	10	1	1	3
	1 блюдо								
	2 блюдо	87	Курица в томатном соусе	40	35,70	99	4	8	6
	гарнир	15	Картофельное пюре	150	14,31	160	3	6	23
	сладкое								
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9
Хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4	
напиток		Чай с лимоном	200	4,00	56	0	0	14	

Школа

МБОУ "Каменская школа №14"

Отд./корп

День

№6

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор блюдо	105	Каша рисовая молочная жидкая	200	16,04	210	5	7	33
	гор напиток	258	Кофейный напиток с молоком	200	12,00	93	3	3	14
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9
	Хлеб		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4
	закуска	341	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\20	19,20	152	7	10	12
Завтрак 2	Фрукты		Фрукт (апельсин)	50	20,00	35	1	0	6
	Фрукты								
Обед	закуска	15	Салат из свежих огурцов	50	18,50	52	1	5	2
	1 блюдо								
	2 блюдо	189	Котлета рубленая куриная	80	30,00	129	9	10	8
	гарнир	15	Пюре картофельное	100	14,31	160	3	6	23
	сладкое								
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9
	Хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4
	напиток	393	Чай с лимоном	200	4,00	56	0	0	14

Школа

МБОУ "Каменская школа №14"

Прием пищи	Раздел	№ п/п	Наименование	Выход, г	Цена	Калорийность	День			
							Белки	Жиры	Углеводы	№7
Завтрак	гор блюдо	66	Каша гречневая Молочная жидкая	200	22,00	210	7	10	25	
	гор напиток	397	Какао с молоком	200	15,20	119	4	4	17	
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9	
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4	
	закуска	341	Бутерброд маслом и сыром	30\10\20	19,20	152	7	10	12	
	сладкое		Вафля	40	10,60	212	2	12	25	
Завтрак 2										
Обед	закуска		Свежие овощи (огурцы помидоры)	50	13,50	56	1	5	2	
	1 блюдо									
	2 блюдо	172	Печень говяжья по-строгановски	80	40,50	370	23	29	5	
	гарнир	201	Рис отварной с маслом	150	8,80	225	4	5	40	
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9	
хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4		
напиток	393	Чай с лимоном	200	4,00	56	0	0	14		



Школа

МБОУ "Каменская школа №14"

Отд./корт

День

№8

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор блюдо	124	Запеканка из творога	150	44,50	342	13	9	15
	гор напиток	393	Чай с лимоном	200	4,00	53	0	4	23
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9
	Хлеб								
	закуска	342	Бутерброд с маслом	30\10	9,30	139	6	9	10
	Фрукты		Фрукт (мандарин)	50	11,50	15	1	0	4
Завтрак 2									
Обед	закуска		Свежие овощи (помидоры и огурцы)	50	13,50	10	1	1	3
	1 блюдо								
	2 блюдо	81	Курица отварная	100	28,50	109	11	11	8
	гарнир	321	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11,22	172	3	7	33
	сладкое								
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9
Хлеб черн.									
напиток	393	Чай с лимоном	200	4,00	56	0	0	14	
Фрукты		Фрукт (мандарин)	50	11,50	15	1	0	4	

Школа МБОУ "Каменская школа №14"

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День	
										№9	№9
Завтрак	гор.блюдо	99	Каша молочная кукурузная	200	16,00	244	8	8	36		
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	15,20	69	2	2	12		
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9		
	Хлеб		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0	4		
	закуска	341	Бутерброд с маслом и с сыром	30(10)\20	19,20	152	7	10	12		
Завтрак 2	Фрукты		Яблоко	110	16,60	46	0	0	11		
Обед	закуска		Овощи свежие (огурцы, помидоры)								
	1 блюдо			80	21,60	16	2	2	5		
	2 блюдо	189	Котлета куриная рубленая	80	30,00	186	11	12	7		
	гарнир	15	Картофельное пюре	100	14,31	160	3	6	23		
	Сладкое										
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0	9		
	Хлеб черн.										
	напиток	393	Чай с лимоном	200	4,00	56	0	0	14		

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	День				
							Белки	Жиры	Углеводы	№10	
Завтрак	гор. блюдо	105	Каша молочная рисовая жидкая	200	16,04	210	5	7		33	
	гор. напиток	397	Какао с молоком	200	15,20	119	4	4		17	
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0		9	
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0		4	
	закуска	341	Бутерброд с маслом и с сыром	30\10\20	19,20	152	7	10		12	
	фрукты		Фрукт (мандарин)	60	16,40	17	1	0		4	
Завтрак 2											
Обед	закуска		Овощи свежие (огурцы и помидоры)								
	1 блюдо			50	13,50	10	1	1		3	
	2 блюдо	163	Жаркое по-домашнему с курицей	200	49,36	335	23	17		22	
	гарнир										
	сладкое										
	хлеб бел.			Хлеб пшеничный	20	1,50	45	2	0		9
			Хлеб ржаной	20	1,70	20	1	0		4	
		393	Чай с лимонном	200	4,00	56	0	0		14	