

<p align="center"><b>Меню на 10 дней для воспитанников МБОУ "</b>  <b>Новошешминская начальная школа- детский сад" на 2021-</b>  <b>2022 учебный год</b></p>									
1 день									
прием пи	раздел	№ рец	блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. Блюдо	98	каша рисовая	200		177	3,09	4,07	32,09
	гор напиток	6233	кисель из концентрата	200		60	0	0	18
	хлеб	147	хлеб	30		82,6	2,76	0,35	16,9
		13	сыр	10		54	3,48	4,43	0
завтрак 2		389	сок	200		108	0	0	26
обед		48	капуста тушенная или салат	50		40	1,12	2,48	2,65
	гор блюдо	38	суп картофельный с макаронами	200		99,27	2,26	2,29	17,41
		20	бульон			87,15	35,16	50,67	1,32
		153	жаркое по домашнему	190		491,49	21,16	34,25	24,65
	гор напиток	9	компот	180		96,7	0,94	0	24,3
	хлеб	147	хлеб пшеничный	30		82,6	2,76	0,35	16,9
		148	хлеб ржаной	30		64,2	1,56	0,36	13,29
полдник		174	пирог с консервами	80		220	4,9	2,6	44,3
	гор напиток	132	чай с сахаром	180		50,4	0,2	0	12,6
		12	фрукт	100		144	0,4	0	9,8
		55	вафли	40		38	4,8	1,5	26,3
2 день									
прием пи	раздел	№ рец	блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор блюдо	1	молочный суп	200		256	5,76	6,63	18,28
	гор напиток	2	какао с молоком	180		107	3,67	3,19	15,82
		147	хлеб пшеничный	30		82,6	2,76	0,35	16,9
		3	сл масло	5		33	0,04	3,6	0,06
завтрак 2		401	ряженка	180		177,5	5,22	4,5	7,56
обед	гор блюдо	5	борщ со сметаной	200		102,5	1,81	4,91	12,74



4 день									
прием пи	раздел	№ рец	блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор блюдо	14	каша ячневая вязкая	200		188	4,39	4,2	33,19
	гор напиток	2	какао с молоком	180		107	3,67	3,19	15,82
		3	сл масло	5		33	0,04	3,6	0,06
		147	хлеб пшеничный	30		82,6	2,76	0,35	16,9
завтрак2		401	ряженка	180		177,5	5,22	4,5	7,56
обед		8	салат из репчатого лука	60		55,2	0,8	3,8	4,7
	гор блюдо	56	щи из свежей капусты	250		237	1,74	4,88	9,21
		20	бульон			87,15	35,16	50,67	1,32
		15	картофельная запеканка с мясом	220		425,9	16,7	13,1	35,3
	гор напиток	6233	кисель из концентрата	200		60	0	0	18
		147	хлеб пшеничный	30		82,6	2,76	0,35	16,9
		148	хлеб ржаной	30		64,2	1,56	0,36	13,29
полдник		12	фрукт	100		144	0,4	0	9,8
		92	пирог открытый	80		220	4,9	2,6	44,3
		132	чай с сахаром	180		50,4	0,2	0	12,6
		4	йогурт	125		90	3,7	2,8	5,6

5 день									
прием пи	раздел	№ рец	блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор блюдо	33	каша кукурузная	200		184	6,21	5,28	27,9
	гор напиток	103	кофейный напиток	180		102	2	2,3	17
		147	хлеб пшеничный	30		82,6	2,76	0,35	16,9
		13	сыр	10		54	3,48	4,43	0
завтрак 2		7	молоко	180		102	5,48	4,88	9,07
обед		59	свекла тушеная или салат	50		56,34	0,86	3,65	5,02
	гор блюдо	37	суп картофельный с клецками	250/25		139,6	2	2,63	68,24
		20	бульон			87,15	35,16	10,67	1,32



7 день									
прием пи	раздел	№ рец	блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор блюдо	90	каша манная	200		222,02	6,2	8,05	31,09
	гор напиток	103	кофейный напиток на молоке	180		102	2	2,3	17
		147	хлеб пшеничный	30		82,6	2,76	0,35	16,9
		3	масло сл	5		33	0,04	3,6	0,06
		13	сыр	10		54	3,48	4,43	0
завтрак 2		401	ряженка	180		177,5	5,22	4,5	7,56
обед		48	капуста тушеная или салат	50		40	1,12	2,48	2,65
	гор блюдо	101	суп картофельный с крупой	250		101	2	2	20
		37	бульен			87,15	35,16	50,67	1,32
		6	котлеты, биточки	70		139,13	9,84	8,02	7,16
		14	макароны отварные	150		265,5	5,5	4,2	26,4
	гор напиток	6233	кисель из концентрата	200		60	0	0	18
		147	хлеб пшеничный	30		82,6	2,76	0,35	16,9
		148	хлеб ржаной	30		64,2	1,56	0,36	13,29
полдник	гор блюдо	21	пудинг из творога	150		116,19	22,11	14,16	29,88
		12	фрукт	100		144	0,4	0	9,8
		9	компот	180		96,7	0,94	0	24,3
8 день									
прием пи	раздел	№ рец	блюдо	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор блюдо	14	каша молочная дружба	200		301	6,21	7,73	27,71
	гор напиток	2	какао с молоком	180		107	3,67	3,19	15,82
		147	хлеб пшеничный	30		82,6	2,76	0,35	16,9
		3	сл масло	5		33	0,04	3,6	0,06
завтрак		7	молоко кипяченое	180		102	5,48	4,88	9,07
обед	гор блюдо	75	рассольник	250		87,15	1,99	5,03	16,92
		37	бульон			87,15	35,16	50,67	1,32
		147	фрикадельки рыбные	70		168	7,8	4,35	28,3





1

2





4

5

| 6|





