



Утверждено
Директор МОУ СОШ п. Динамовский
Кондратьев Е. С.
приказ №95 от 31.08.2023 года

**Примерное десятидневное меню
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа п. Динамовский
Новобурасского района Саратовской области»**

1-4 классы

Меню составила: Чуева А. В.

Повар: Беликова Н. А.

Школа

МОУ "СОШ п. Динамовский"

Отд./корп

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша пшеничная молочная	250г	257,92	7,78	7,3	40,18
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200г	64	0	0	16
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	35/15г	204	3,67	11,33	21,93
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	63	Салат из припущенной моркови с курагой	100г	225,87	4,83	0,27	54,38
	1 блюдо	102	Суп гороховый на мк/б	250г	150,65	5,38	5,63	19,55
	2 блюдо	244	Плов мясной	200/50г	538,13	26,16	28,13	47,26
	гарнир							
	сладкое	349	Компот из сухофруктов+"С"	200г	235,5	0,66	0,02	57,6
	хлеб бел.	пром	Хлеб	60г	131	3,8	1,45	25,7
	хлеб черн.							

Школа

МОУ "СОШ п. Динамовский"

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша манная молочная	250г	238,02	7,28	7,96	34,16
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200г	64	0	0	16
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	35/15г	328	10,9	16,5	33,96
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100г	40,38	0,46	3,65	1,43
	1 блюдо	82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	250г	93,75	1,6	4,85	10,93
	2 блюдо	54-3м- 2020	Ленивые голубцы	200г	522	33,8	31,8	25,4
	гарнир							
	сладкое	389	Сок фруктовый	200г	92	2	0,2	20,2
	хлеб бел.	пром	Хлеб	60г	131	3,8	1,45	25,7
	хлеб черн.							

