

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Кобяковская ООШ»



В.Г.Ербягина

«20» августа 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «Кобяковская основная общеобразовательная»**

Юридический адрес: Орджоникидзевский район, д. Кобяково, ул. Мира, 41

2021 год





Школа **МБОУ "Кобяковская основная общеобразовательная школа"** Отд./корп  День **пятница**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо		<b>Каша жидкая молочная кукурузная</b> (крупа кукурузная, вода, масло сливочное 82,5%, молоко 3,2%, сахар-песок, соль поваренная)	200,0		222,3	5,8	6,9	34,3
	гор.напиток		<b>Чай черный байховый с лимоном и сахаром</b>	200,0		27,6	0,3	0,0	6,7
	хлеб		<b>Хлеб в ассортименте</b>	30,0		57,9	2,3	0,3	11,5
			<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b> (сыр российский)	30,0		109,1	7,0	9,0	0,0
			<b>Масло сливочное</b> (порциями)	10,0		74,9	0,1	8,3	0,1

Школа **МБУ "Кобяковская основная общеобразовательная школа"** Отд./корп  День **понедельник**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		<b>Картофель отварной в молоке</b> (картофель, масло подсолнечное, молоко 3,2%, мука пшеничная высший сорт, соль поваренная)	150,0		190,0	4,4	5,4	30,9
	гор.напиток		<b>Какао с молоком</b> (вода, какао порошок, молоко сгущенное с сахаром)	200,0		134,1	3,5	3,4	22,5
	хлеб		<b>Хлеб в ассортименте</b>	30,0		57,9	2,3	0,3	11,5
			<b>Огурец в нарезке</b>	60,0		9,1	0,5	0,0	1,8
			<b>Соус белый основной</b> (бульон, масло сливочное, мука пшеничная высший сорт, лук репчатый, петрушка (корень), соль поваренная, лавровый лист)	50,0		32,8	1,35	2,1	2,2
			<b>Котлеты рыбные (горбуша)</b> (вода, масло сливочное 82%, горбуша(филе), соль поваренная, хлеб пшеничный, яйцо куриное)	50,0		80,6	8,8	3,4	3,7

Школа МБОУ "Кобяковская основная общеобразовательная школа" Отд./корп День вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		<b>Суп куриный с макаронными изделиями</b> (вода, картофель, макаронные изделия,масло подсолнечное, куриное филе, лук репчатый, морковь, соль поваренная, лавровый лист)	200,0		111,2	2,5	1,9	21,0
	гор.напиток		<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200,0		93,2	0,6	0,0	22,7
	хлеб		<b>Хлеб в ассортименте</b>	30,0		57,9	2,3	0,3	11,5
			<b>Йогурт</b>	95,0		120,0	2,3	5,1	15,7
			<b>Масло сливочное (порциями)</b>	10,0		74,9	0,1	8,3	0,1

Школа МБОУ "Кобяковская основная общеобразовательная школа" Отд./корп День среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		<b>Макароны отварные</b> (вода, макаронные изделия, масло сливочное 82,5%, соль поваренная)	150,0		168,0	5,3	0,6	29,86
	гор.напиток		<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200,0		90,8	3,8	3,5	11,1
	хлеб		<b>Хлеб в ассортименте</b>	30,0		57,9	2,3	0,3	11,5
			<b>Огурец в нарезке</b>	60,0		9,1	0,5	0,0	1,8
			<b>Тефтели из говядины парные</b> (вода, масло сливочное 82%, говядина 1 категории, лук репчатый, соль поваренная, хлеб пшеничный)	60,0		106,1	8,4	6,0	4,7
			<b>Соус красный основной</b> (бульон, мука пшеничная высшей категории, масло сливочное несоленое, томат-пюре, морковь, лук репчатый, петрушка (корень), сахар-песок, соль поваренная, лавровый лист)	50,0		36,8	1,65	1,35	4,55

Школа **МБОУ "Кобяковская основная общеобразовательная школа"** Отд./корп  День **четверг**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		<b>Каша вязкая молочная овсяная</b> (вода, крупа овсяная, молока 3,2%, масло сливочное 8,2%, сахар-песок, соль поваренная)	200,0		294,2	8,3	12,6	36,8
	гор.напиток		<b>Чай черный байховый с молоком и сахаром</b>	200,0		52,9	1,5	1,4	8,6
	хлеб		<b>Хлеб в ассортименте</b>	30,0		57,9	2,3	0,3	11,5
			<b>Сыр твердых сортов (сыр российский)</b>	30,0		109,1	7,0	9,0	0,0

Школа **МБОУ "Кобяковская основная общеобразовательная школа"** Отд./корп  День **пятница**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> (вода, макаронные изделия высшего сорта, молока 3,2%, масло сливочное 8,2%, сахар-песок, соль поваренная)	200,0		144,7	5,26	5,52	18,4
	гор.напиток		<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200,0		90,8	3,8	3,5	11,1
	хлеб		<b>Хлеб в ассортименте</b>	30,0		57,9	2,3	0,3	11,5
			<b>Сыр твердых сортов (сыр российский)</b>	30,0		109,1	7,0	9,0	0,0
			<b>Масло сливочное</b>	10,0		74,9	0,1	8,3	0,1
Завтрак 2	фрукты		<b>Яблоко</b>	150,0		60,6	0,6	0,6	13,4