



Примерное 10- дневное меню для обучающихся МКОУ "Рыбниковская СОШ"

Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше  
 № реч.

№ реч.	Наименование блюд	Выход г.		Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал.			
		7-11л	12лет и старше	Белки		Жиры		Углеводы			
				7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше		
	<b>1 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4\1	Огурцы соленные порционно	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
4\03	Плов из мяса свинины	180	200	13,3	14,8	14,8	16,4	31,1	34,5	313,9	348,8
80	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	Итого за завтрак	520	600	19,66	22,95	15,64	17,45	58,12	76,9	495,5	679,3
	<b>2 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
2	Биточки из мяса свинины припущенные	90	100	17,1	19	10,7	11,9	8,3	9,2	132,3	147
3\3	Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	Итого за завтрак	520	580	26,28	30,25	15,84	18,05	84,48	98,9	394,6	615,5





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640399

Владелец Калинина Наталья Михайловна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026