

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «АКСАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
 461605 Оренбургская область, Бугурусланский район, с. Аксаково, пер. Дорожный 8
 телефон: 53-1-49, e – mail: shkola-aksakowo@mail.ru



Директор школы: Утверждаю
 /В.А.Ивлиев/

МЕНЮ
 на «5» марта 2025

День 10. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Прием пищи | Раздел меню | № рецептуры | Название блюда | Масса г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность ккал |
|----------------|--------------|-------------|---------------------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| <i>Завтрак</i> | | 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| | Гор. блюдо | 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| | | 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 |
| | | 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| | Гор. напиток | 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 0.4 | 0.1 | 14.3 | 59,8 |
| | Хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | Хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | | | Итого за Завтрак | 560 | 19.7 | 16.7 | 71.9 | 515.2 |
| <i>Обед</i> | Закуска | 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| | 1 блюдо | 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| | Гарнир | 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| | 2 блюдо | 54-11р | Рыба тушеная с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| | Напиток | 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| | Хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0.5 | 15 | 76.9 |
| | | | | Итого за Обед | 815 | 32.4 | 19.2 | 104.7 |
| | | | Итого за день | 1375 | 52.1 | 35.9 | 176.6 | 1236.5 |