

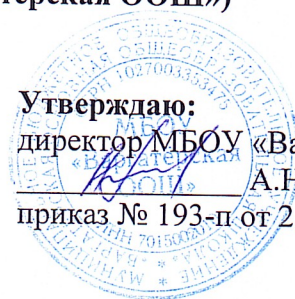
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Варгатёрская основная общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Варгатёрская ООШ»)**

**Утверждаю:**

директор МБОУ «Варгатёрская ООШ»

А.Н. Ушакова

приказ № 193-п от 2.09.2024



**Меню основного (организованного) питания  
для обучающихся 1-4 классов  
на 2024-2025 учебный год**

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015)

с. Варгатёр, 2024 г.







			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0			0
2	1	<b>Итого за день:</b>			650	37.87	24.63	120.45	902			144
2	2	Завтрак	гор.блюдо	<i>Плов</i>	250	17	20.3	17.33	341	291		55
			гор.напиток	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	200	3.6	2.67	29.2	155	379		7.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93			4
			фрукты									
			закуска	Салат Витаминный	100	16	60	88	167	49		23
			<i>итого</i>		590	39.46	83.57	153.75	756			89.8
2	2		Обед	закуска								
		1 блюдо										
		2 блюдо										
		гарнир										
		напиток										
		хлеб бел.										
		хлеб черн.										
		<i>итого</i>			0	0	0	0	0			0
2	2	<b>Итого за день:</b>			590	39.46	83.57	153.75	756			89.8
2	3	Завтрак	гор.блюдо	<i>Суп картофельный с горохом</i>	250	9.83	8.9	16.8	169	102		23.12
			гор.напиток	<i>Кисель</i>	200	0.16	2.98	15.69	112	350		18
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93			4
			фрукты									
			выпечка	<i>Гренки</i>	50	1.7	0.2	11.16	53	371		8
				Йогурт	125	5	2	7	67			43
		<i>итого</i>		665	19.85	14.48	69.97	494			96.12	

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			665	19.85	14.48	69.97	494		96.12
2	4	Завтрак	гор.блюдо	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
				<i>Биточки с соусом</i>	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гор.напиток	<i>Компот из с/фруктов</i>	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
			<i>итого</i>			660	26.51	16.08	132.97	782	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	4	<b>Итого за день:</b>			660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	<i>Пюре картофельное</i>	150	3.1	2.33	19.13	110	312	9.8
				<i>Капуста тушеная с мясом</i>	80	4.35	12	24.75	258	321	24.6
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	<i>Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком</i>	100	3	6	9	140	43	35
				Печенье	30	0	0	16	64	30	18

			<i>итого</i>		600	14.74	20.93	108.4	752		111.4
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	<b>Итого за день:</b>			600	14.74	20.93	108.4	752		111.4
		<b>Среднее значение за период:</b>			633	23.946	24.476	113.51	769.8		99.347







			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	<b>Итого за день:</b>			660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
1	5	Завтрак	гор.блюдо	<i>Пюре картофельное</i>	150	3.1	2.33	19.13	110	312	9.8
				<i>Ленивые голубцы</i>	120	7.4	8.9	6.1	234	287	24.6
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	30	0	0	16	64	30	18
			закуска	огурчик	50	0.2	0.1	2	10		15
				<i>итого</i>	590	14.99	11.93	82.75	598		91.4
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	
1	5	<b>Итого за день:</b>			590	14.99	11.93	82.75	598		91.4
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке ( из овсянных хлопьев) с маслом	210	6	4	37	208	173	26.45
				<i>Блинчики со сгущенным молоком</i>	80	5.7	5.6	20.4	155	674	25
			гор.напиток	<i>Чай с лимоном</i>	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
				<i>итого</i>	630	15.79	10.3	93.63	572		142.45

2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	1	<b>Итого за день:</b>			630	15.79	10.3	93.63	572		142.45
2	2	Завтрак	гор.блюдо	<i>Рис отварной</i>	150	3.67	5.42	36.67	210	304	10
				<i>Гуляш из курицы</i>	100	14.55	16.79	2.89	221	260	44.12
			гор.напиток	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Салат Витаминный	100	16	60	88	167	49	23
			<i>итого</i>			590	40.68	85.48	175.98	846	
2	2	<b>Итого за день:</b>			590	40.68	85.48	175.98	846		88.92
2	3	Завтрак	гор.блюдо	<i>Суп лапша - домашняя</i>	250	3.37	8.88	16.8	184	113	23.12
			гор.напиток	<i>Кисель</i>	200	0.16	2.98	15.69	112	350	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				<i>Пирожок печеный с яблоком</i>	80	1.8	2.05	16.6	111	406	15
				Йогурт	125	5	2	7	67		43

			<i>итого</i>		695	13.49	16.31	75.41	567		93.12
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	<b>Итого за день:</b>			695	13.49	16.31	75.41	567		93.12
2	4	Завтрак	гор.блюдо	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
				<i>Биточки с соусом</i>	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гор.напиток	<i>Компот из с/фруктов</i>	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
			<i>итого</i>		660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
2	4	<b>Итого за день:</b>			660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	<i>Пюре картофельное</i>	150	3.1	2.33	19.13	110	312	9.8
				<i>Капуста тушеная с мясом</i>	80	4.35	12	24.75	258	321	24.6
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	<i>Салат из горошка зеленого</i>	60	3	5.2	6.3	84	10	9

			Печенье	30	0	0	16	64	30	18
			<i>итого</i>	560	14.74	20.13	105.7	696		85.4
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	5	<b>Итого за день:</b>		560	14.74	20.13	105.7	696		85.4
		<b>Среднее значение за период:</b>		622	22.106	23.148	106.68	718.8		99.43