

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4 ГОРОДА НИЖНИЙ ЛОМОВ»
(МБОУ « СШ №4 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ»)**

ул. Крылова, д. 6, г. Нижний Ломов, 442151
телефон 4-70-68, E-mail: nlomov4@list.ru
ОГРН 1025800977674, ИНН 5827008319

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ
№4 г. Нижний Ломов»
С.В. Зимина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

для учащихся филиала в с. Большие Хутора

Наименование блюда	Выход порции, г(мл) Для 1-4 классов	Калорийность, ккал	Выход порции, г(мл) Для 5-9 классов	Калорийность, ккал
1 неделя				
Понедельник				
Суп картофельный с горохом	250	200	250	200
Макароны отварные	150	196	180	234
Сосиска отварная	60	156	80	208
Чай черный с сахаром	200	29	200	29
Хлеб ржано-пшеничный	30	66	30	66
Вторник				
Борщ со сметаной	250/10	137,5	250/10	
Плов из курицы	200	640	250	801
Чай зеленый с сахаром	200	28	200	28
Хлеб ржано-пшеничный	30	66	30	66
Среда				
Уха с крупой	250	137	250	137
Рыба тушеная	80	60	100	75
Макароны отварные	150	196	180	234
Хлеб ржано-пшеничный	30	66	30	66
Напиток витаминный	200	24	200	24
Четверг				
Суп рисовый с картофелем	250	160	250	160
Каша греч рассыпчатая	150	222	180	267

1

Тефтели куриные	80	200	100	220
Кисель из концентрата	200	16	200	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	66	30	66
Пятница				
Щи из свежей капусты	250	93	250	93
Каша гороховая	150	194	180	233
Гуляш из мяса	80	163	100	203
Компот из сухофруктов	200	22	200	22
Хлеб ржано-пшеничный	30	66	30	66
2 неделя				
Понедельник				
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	180	250	180
Плов	200	328	250	360
Напиток лимонный	200	73	200	73
Хлеб ржано-пшеничный	30	66	30	66
Вторник				
Щи из свежей капусты	250	93	250	93
Каша гороховая	150		180	
Сосиска отварная	60	156	80	208
Чай с сахаром	200	28	200	28
Хлеб ржано-пшеничный	30	66	30	66
Среда				
Уха с крупой	250	137	250	137
Рыба тушеная	80	60	100	75
Каша рисовая рассыпчатая	150	201	180	241
Хлеб ржано-пшеничный	30	66	30	66
Напиток витаминный	200	29	200	29
Четверг				
Борщ с картофелем и фасолью	250	190	250	190
Макаронные отварные	150	196	180	234
Гуляш	180	536	180	536
Кисель фруктовый	200	16	200	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	66	30	66
Пятница				
Суп гороховый с картофелем	250	201	250	201
Каша гречневая	150	222	180	267
Котлета	80	170	100	212
Чай с сахаром	200	28	200	28
Хлеб ржано-пшеничный	30	66	30	66