



«Утверждаю»  
Директор МОУ "Сынтульская  
СОШ"  
О.В. Будорагина  
«09» января 2024 г.

## Примерное десятидневное меню для организации питания в школе детей 6,5-11 лет (1-4 класс) в Клетинской ООШ филиале МОУ «Сынтульская СОШ»

Наименования блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (к/кал)
		Б	Ж	У	
1 день (понедельник)					
Каша манная молочная	200	4,52	0,28	29,32	130,4
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
Сыр российский (порция)	30	6,96	8,85	0,00	108
Итого		15,29	9,62	81,76	452,53
2 день (вторник)					
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Котлета	80	10,83	9,76	8,09	199
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Фрукты (свежие в ассортименте)	200	0,80	0,80	19,6	94,00
Итого		19,99	15,06	82,59	573,46
3 день (среда)					
Гуляш из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	15,08	60,50
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Итого		21,22	23,66	82,29	571,06
4 день (четверг)					
Биточки мясные	80	10,83	9,76	8,09	199
Рис	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,51
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Итого		17,37	15,65	81,37	561,21
5 день (пятница)					
Гуляш из свинины	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	200
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Итого		18,524	36,339	69,019	767,96
6 день (понедельник)					
Гуляш из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62

Фрукты (свежие в ассортименте)	200	0,80	0,80	19,6	94,00
Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
Итого		19,33	22,88	105,65	652,58
7 день (вторник)					
Каша молочная рисовая	200	5,00	8,2	30,30	115
Сыр российский (порция)	30	6,96	8,85	0,00	108
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
Итого		16,32	17,80	88,30	463,33
8 день (среда)					
Котлета	80	10,83	9,76	8,09	199
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	15,08	60,50
Итого		14,55	15,06	65,01	487,56
9 день (четверг)					
Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Итого		17,72	9,68	67,87	419,98
10 день (пятница)					
Биточки мясные	80	10,83	0,76	8,09	199
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
Кондитерские изделия (шоколадный батончик)	40	0,96	13,17	28,77	98,55
Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	200
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Итого		24,15	20,55	120,9	832,11