

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «Сынткульская СОШ»
 О.В.Будорагина
 «09» января 2024 года



Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся 1 – 4 классов
Самыловской основной общеобразовательной школы
филиала МОУ «Сынткульская СОШ»

Цена 1 д/д 70 руб. 93 коп.

Наименования блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (к/кал)
		Б	Ж	У	
1 день (понедельник)					
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6
Гуляш из свинины	80/30	11,70	31,01	3,18	339,90
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
Какао с молоком	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17
Сыр российский (порция)	30	6,96	8,85	0,00	108
Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Итого		50,83	43,2	132,24	1095,86
2 день (вторник)					
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Итого		24,11	24,23	117,25	778,22
3 день (среда)					
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
Котлета из куриного филе	80				
Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	15,08	60,50
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Итого		35,8	23,1	83,3	543,81
4 день (четверг)					
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199
Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47

Наименования блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (к/кал)
		Б	Ж	У	
Итого		16,42	13,72	97,45	826,91
5 день (пятница)					
Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02
Рыба тушеная с овощами (треска)	75/75	13,87	7,85	6,53	150
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	15,08	60,50
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Итого		24,29	19,666	120,19	795,58
6 день (понедельник)					
Сыр российский (порция)	30	6,96	8,85	0,00	108
Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
Кофейный напиток с молоком	50/125	3,17	2,68	15,95	100,6
Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		39,45	37,06	125,7	970,29
7 день (вторник)					
Овощи натуральные свежий (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Биточки куриные	80	13,89	9,71	12,93	228,8
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Итого		22,32	19,11	139,63	795,86
8 день (среда)					
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199
Рис	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	15,08	60,50
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Итого		18,93	24,04	73,97	910,78
9 день (четверг)					
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6
Печень говяжья тушеная с овощами	60/60	17,43	11,64	7,1	162,31
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75

Наименования блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (к/кал)
		Б	Ж	У	
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		29,04	18,31	83,36	564,87
10 день (пятница)					
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Котлета рыбная (пикша)	80	15,9	0,9	0,00	72
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб ржаной	40	2,76	0,5	21,4	90,81
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		36,2	23,5	93,1	590,81