

Утверждено приказом директора МБОУ "Верхне-Устькулойская ОШ № 24" № от " 09 " января 2024 г.
Приложение № 1

Основное 10-дневное меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся
1-4 классов
МБОУ "Верхне-Устькулойская ОШ № 24"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		вес	белки	жиры	углеводы	
День 1						
Обед	Борщ со сметаной	200	1,44	3,94	8,74	83
	Салат Степной	60	1,14	4,44	6,6	71,16
	Плов с курицей	200	23,15	25,85	23,68	421,43
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	700	29,8	34,97	71,39	725,9
День 2 Обед	Суп с рисом и мясом	200	2,24	1,04	7,04	46
	Пюре картофельное с маслом	180	3,73	10,98	21,58	207,43
	Котлета рыбная	90	7,9	12,3	26,4	241,6
	Салат из капусты	60	0,6	1,44	3,24	31,14
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	133,39
	Напиток из сухофруктов	180	0,36	0,09	14,4	59,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	790	20,11	26,81	99,38	718,87
День 3						
Обед	Суп гороховый	200	9,48	7,42	17,84	174,22
	Греча отварная	150	6,83	5,75	29,92	199,09
	Гуляш из говядины	100	16,38	16,35	4,44	230,69
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,11	54,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	790	37,73	30,53	88,45	801,41
День 4						
Обед	Суп рыбный с крупой	200	2,08	0,24	7,92	42,56
	Рис отварной с красным соусом	200	4,76	10,82	5,48	260,56
	Котлета мясная	90	14,4	16,2	18	228,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	133,39
	Йогурт питьевой	180	4,05	2,16	2,88	46,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	750	30,57	30,38	61	711,91
День 5						
Обед	Суп крестьянский	200	5,76	1,28	3,2	48
	Свекла с маслом	60	1,2	3,6	5,1	59,64
	Котлета куриная	90	19,3	4,27	5,81	136,85
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	242,41
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	133,39
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,35	90,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	790	40,74	19,13	94,42	710,83
День 6						
Обед	Борщ со сметаной	200	1,44	3,95	8,74	83
	Зеленый горошек	60	5,42	0,4	8,75	81

	Тефтели с соусом	100	14,7	13,6	3,8	198
	Греча отварная	150	6,84	5,75	29,92	199,09
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Напиток из яблок	180	1,51	0,3	0,65	49,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	750	33,87	24,72	71,9	711,08
День 7						
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	200	3,6	4,16	1,84	58,88
	Жаркое с говядиной	200	5,1	8,4	7,8	125
	Сок фруктовый	180	18	1,8	52,2	306,7
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	200,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	700	34,62	15,8	101,92	690,66
День 8						
Обед	Суп с рисом и мясом	200	2,24	1,04	7,04	46
	Рис отварной	150	3,64	5,37	3,58	209,7
	Биточки рыбные	100	12,8	2	6,5	96,6
	Икра кабачковая	60	1,6	6,3	7,4	90,8
	Яблоки	150	0,26	0,17	11,41	52
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	133,39
	Напиток из сухофруктов	180	0,36	0,1	12,96	61,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	920	26,18	15,94	75,61	690,2
День 9						
Обед	Суп гороховый	200	9,48	7,42	17,84	174,22
	Капуста тушеная с мясом	200	5,3	8,7	5,7	122,7
	Салат рыбный	60	2,34	9,42	7,26	122,52
	Хлеб пшеничный	100	9,34	1,84	46,84	242,68
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	740	26,57	27,4	89,97	712,39
День 10						
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	3,84	2,4	5,52	52,8
	Пюре картофельное с маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86
	Котлета куриная	90	19,3	4,27	5,82	136,85
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	133,39
	Банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8
	Кофейный напиток	180	2,84	2,41	14,35	90,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	830	36,32	19,84	97,69	711,24