

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МКОУ «Ново-Булгаринская СОШ»
Приказ № 75 от 29.08.2024г



С.Р Самитова

Примерное 10-ти дневное меню
МКОУ «Ново-Булгаринская СОШ»
для учащихся 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.0
			Б	Ж	У	
День 1						
1	Каша «Дружба» молочная с маслом	250	8,05	9,4	29,18	268,07
	Запеканка творожная с повидлом	180/20	26,4	19,0	33,8	408,0
	Чай сладкий с лимоном	200	3,6	23,4	69,44	118
	Хлеб	100	6,18	0,39	45,18	217,07
	Яблоко	80				
День 2						
2	Щи с курицей	250	3,83	3,14	29,96	204,58
	Салат овощной	80	2,6	8,0	8,1	116,0
	Хлеб	100	6,18	0,39	45,18	217,07
	Компот из свежих яблок	200	-	-	22,4	90
	Кондитерские изделия	40				
День 3						
3	Сосиска отварная с соусом	70	10	21,7	0,8	238
	Спагетти отварные	150	2	0,4	17,3	142
	Винегрет	80	1,6	0	2,1	15
	Компот из сухофруктов	200	-	-	22,4	90
	Хлеб	100	6,18	0,39	45,18	217,07
	Кондитерские изделия	40				
День 4						
4	Рагу овощное с курицей	250	20,34	18,49	43,12	387
	Компот из сух\фруктов	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб	100	6,15	0,39	45,18	217,07
	Нарезка из огурцов	80	0,7	3,6	3,6	51
	Банан	80				
День 5						
5	Суп гороховый с копчёной колбасой	250	3,83	3,14	29,96	204,58
	Салат овощной	80	2,6	8,0	8,1	116,0
	Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Яблоко	80				
	Кондитерское изделие	40				

	День 6					
6	Тефтели из филе кур	80	9,2	13,0	10,7	197
	Гречка отварная	200	10,8	8,1	47,4	309
	Салат из квашенной капусты	80	1,2	4,0	6,1	66
	Компот из свежих яблок	200	-	-	22,4	90
	Хлеб	100	3,13	8,61	21,61	181,13
	Кондитерское изделие	40				
	День 7					
7	Рыба припущенная	100	18,0	5,7	0,5	125
	Картофельное пюре	200	10,8	8,1	47,4	309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48
	Хлеб	100	6,18	0,39	45,18	217,07
	Кондитерские изделия	40				
	День 8					
8	Каша манная на молоке с маслом	250	8,05	9,4	29,18	268,07
	Яйцо отварное	60	3	5	1	127
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Кондитерское изделие	40				
	Яблоко	80				
	День 9					
9	Суп рисовый с фасолью с курицей	250	3,83	3,14	29,96	204,58
	Пирожки с картошкой	70	8,6	4,2	27,1	183
	Компот из сухофруктов	200	-	-	22,4	90
	Хлеб	100	6,15	0,39	45,18	217,07
	Кондитерское изделие	40				
	День 10					
10	Фрикаделька из филе кур	80	15,0	21,4	15,5	316
	Рис отварной с соусом	200/50	4,3	4,7	44,1	240
	Салат свекольный с изюмом	80	1,1	6,6	5,4	84
	Хлеб	100	6,15	0,39	45,18	217,07
	Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Банан	80				

Завхоз школы:



Хамуева Н.В.