

Утверждаю
«09» 09 2024 г.
МКОУ
Буерак-Поповской
Директор школы (Дьячихина О.Н.)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ БУЕРАК-ПОПОВСКОЙ СКШ

1-4 КЛАССЫ

2024г.

МЕНЮ

Сезон: осень-зима
 Меню десятидневное 1 день
 Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
124	Щи со свежей капустой	200	5,72	0,48	16,12	104,88
469	Фрикадельки в соусе	90	15	14,2	14,4	240
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	158,96
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2
	Печенье	50	1	2	28	120,86
	Всего в обед	780	35,79	24,8	142,3	921,14

МЕНЮ

Сезон: осень-зима
 Меню десятидневное 2 день
 Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,72	0,48	16,12	104,88
451	Котлета мясная	90	15,9	14,4	16,0	261
516	Макаронные изделия отварные	150	2,89	9,15	34,20	244,5
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшеничный	50 ^г	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6 ^г	57
	Печенье	50	1	2	28	120,86
	*Всего в обед	770	35,14	31,65	156,2	1075

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Меню десятидневное 3 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
124	Щи со свежей капустой	200	1,6	3,44	8	104,88
374	Рыба тушеная с овощами	90	8,52	4,47	3,97	90,36
520	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	-	9,8	38
	Печенье	50	1	2	28	120,86
Всего в обед		870	23,73	12,25	102	691,8

МЕНЮ

Сезон: осень-зима
 Меню десятидневное 4 день
 Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	1,83	16,81	93,11
492	Плов	200	15,2	13	36,2	330
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	50	1	2	28	120,86
Всего в обед		730	23,36	17,45	117,1	754,77

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Меню десятидневное 5 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
138	Суп картофельный с рисом	200	1,39	0,21	5,81	81
437	Гуляш из филе курицы	90	11,84	8,48	2,44	132,81
516	Макаронные изделия отварные	150	2,89	9,15	34,2	244,5
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	50	1	2	28	120,86
Всего в обед		770	21,96	20,46	106,5	792,97

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Меню десятидневное 6 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
124	Щи со свежей капустой	200	1,6	3,44	8	70,4
463	Тефтели паровые из говядины с рисом	100	7,36	14,48	8,00	192,00
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	158,96
19	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	-	3,2	85,00
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	50	1	2	28	120,86
Всего в обед		840	21,4	25,36	110,7	772,52

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Меню десятидневное 7 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,72	0,48	16,12	104,88
437	Гуляш из филе курицы	90	11,84	8,48	2,44	132,81
516	Макаронные изделия отварные	150	2,89	9,15	34,2	244,5
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	50	1	2	28	120,86
	Всего в обед	770	27,22	20,73	137,1	864,29

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Меню десятидневное 8 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,63	10,87	19,4	243,73
436	Жаркое по- домашнему	200	10,63	10,87	19,4	243,73
	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Печенье	50	1	2	28	120,86
Всего в обед		700	26,34	24,06	107,8	793,12

МЕНЮ

Сезон: осень-зима
 Меню десятидневное 9 день
 Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,72	0,48	16,12	104,88
451	Котлета мясная	90	15,9	14,4	16,0	261
511	Рис отварной	150	5,25	3,75	24,6	166,5
19	Нарезка из свежих огурцов	60	0,9	7,1	39	85
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	50	1	2	28	120,86
Всего в обед		830	34,54	28,35	145	999,48

МЕНЮ

Сезон: осень-зима
 Меню десятидневное 10 день
 Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
138	Суп картофельный с рисом	200	1,39	0,21	5,81	81
437	Гуляш из филе курицы	90	11,84	8,48	2,44	157,81
520	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Печенье	50	1	2	28	150,49
Всего в обед		740	20,67	15,69	70,74	670