

УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗОМ № 29/7 от 01.09.2023г.

Директор школы:  /Н.В. Шлома/

**Примерное десятидневное менюготавливаемых блюд для учащихся 1-4 классов
МБОУ Увельской ООШ на 2023-2024 уч. год.**

Выход блюд, гр.	Наименование Блюда	№сборника рецептурных блюд	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал.
	Понедельник – 1-й день					
60	Салат из бел. капусты	54-7з	1,6	6,1	6,2	85,73
250	Суп гороховый	54-8с	8,5	5,8	20,35	166,43
90	Тефтели мясные	286	13,25	14,52	16,76	250,88
150	Макароны отварные	54-1г	5,4	4,9	32,8	168,0
200/15	Чай с сахаром	54-2гн	0,2	-	6,5	26,8
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
100	Апельсин свежий (шт.)	Пром.	0,9	0,2	8,1	43,0
	Пищевая ценность		31,85	31,87	110,71	799,94
	Вторник - 2-й день					
60	Салат из свеклы отварн	54-13з	0,83	2,7	4,58	45,6
250	Щи из свежей капусты	54-1с	5,78	7,03	7,15	115,25
90	Рыба паров.	77	27,0	13,05	1,96	233,26
150	Картофельное пюре	54-11г	3,2	5,2	19,8	139,4
200	Кисель	122	0,1	-	19,6	80,0
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
100	Банан свежий (шт.)	Пром.	1,5	0,5	21,0	96,0
	Пищевая ценность		40,41	28,83	94,09	765,61
	Среда - 3-й день					
60	Огурец консерв./свежий	54-2з	0,53	0,08	1,5	8,48
250	Суп с макаронными изд.	54-7с	6,45	3,48	23,13	149,5
90	Мясо кур. отварное	637	18,99	12,24	1,01	185,63
150	Рис отварной	54-6г	3,7	4,8	36,5	203,5
200/15	Чай с сахаром	54-2гн	0,20	-	6,5	26,8
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
100	Киви свеж. (шт.)	Пром.	0,8	0,4	8,1	47,0
	Пищевая ценность		32,67	21,35	96,74	677,01
	Четверг - 4-й день					
60	Салат из моркови с сах.	95	1,3	0,54	9,24	45,0
250	Суп крестьянский с перловой крупой	54-10с	6,4	7,23	13,45	144,48
90	Котлета из курицы паров.	54-5м	17,28	3,84	15,08	151,68
150	Каша гречневая рассып.	54-4г	8,3	6,3	36,0	233,7
200	Компот из сухофруктов	54-1хн	0,5	-	19,8	81,0
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
100	Яблоко свежее (шт.)	Пром.	0,5	0,5	12,25	59,0

	Пищевая ценность		36,28	18,76	125,82	770,96
	Пятница- 5-й день					
60	Винегрет овощной	54-16з	0,6	5,33	4,13	67,13
250	Борщ с капустой и картофелем	54-2с	5,88	6,2	12,65	137,95
240/90	Плов с курицей	04	22,84	19,13	40,15	424,13
200/15	Чай с сахаром	54-2гн	0,20	-	6,5	26,8
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
100	Мандарин свежий (шт.)	Пром.	1,20	0,30	11,25	57,0
	Пищевая ценность		32,72	31,31	94,68	769,11
	Понедельник - 6-й день					
60	Салат из бел. капусты	54-7з	1,6	6,1	6,2	85,73
250	Суп крестьянский с рисовой крупой	54-11с	6,18	7,22	14,08	146,1
240/90	Жаркое по-домашнему	436	30,97	8,4	24,69	298,13
200	Кисель	122	0,1	-	19,6	80
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
100	Банан свежий (шт.)	Пром.	1,5	0,5	21,0	96,0
	Пищевая ценность		42,35	22,57	105,57	762,06
	Вторник - 7-й день					
60	Салат из свеклы отварн	54-13з	0,83	2,7	4,58	45,6
250	Суп гороховый	54-8с	8,5	5,8	20,35	166,43
90	Мясо кур. отварное	637	18,99	12,24	1,01	185,63
150	Каша гречневая рассып.	54-4г	8,3	6,3	36	233,7
200/15	Чай с сахаром	54-2гн	0,20	-	6,5	26,8
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
100	Апельсин свежий (шт.)	Пром.	0,9	0,2	8,1	43
	Пищевая ценность		39,72	27,59	96,54	757,26
	Среда- 8-й день					
60	Огурец консерв./свежий	54-2з	0,53	0,08	1,5	8,48
250	Щи из свежей капусты	54-1с	5,78	7,03	7,15	115,25
90	Гуляш	56	22,19	20,13	5,36	194,63
150	Макароны отварные	54-1г	5,4	4,9	32,8	168
200	Компот из сухофруктов	54-1хн	0,5	-	19,8	81
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
100	Киви свеж. (шт.)	Пром.	0,8	0,4	8,1	47,0
	Пищевая ценность		37,20	32,89	94,71	670,46
	Четверг- 9-й день					
60	Винегрет овощной	54-16з	0,6	5,33	4,13	67,13
250	Суп крестьянский с перловой крупой	54-10с	6,4	7,23	13,45	144,48
90	Котлета из курицы паров.	54-5м	17,28	3,84	15,08	151,68
150	Картофельное пюре	54-11г	3,2	5,2	19,8	139,4
200/15	Чай с сахаром	54-2гн	0,2	-	6,5	26,8
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
100	Мандарин свежий (шт.)	Пром.	1,20	0,30	11,25	57,0

	Пищевая ценность		30,88	22,25	90,21	642,59
--	------------------	--	-------	-------	-------	--------

	Пятница - 10-й день					
60	Салат из моркови с сах.	95	1,3	0,54	9,24	45
250	Суп с макаронными изд.	54-7с	6,45	3,48	23,13	149,5
240/90	Плов с курицей	04	22,84	19,13	40,15	424,13
200	Кисель	122	0,1	-	19,6	80
30	Хлеб ржаной	Пром.	2,0	0,35	20,0	56,1
100	Яблоко свежее (шт.)		0,5	0,5	12,25	59
	Пищевая ценность		33,19	24,17	124,37	813,73

Повар: Е.П. /Пасканная Е.П./

Учитель, и/о соцпедагога . А.В. /Капошко А.В./

