

**Примерное
 Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 для учащихся 1 – 4 классов на 10 дней
 МКОУ «Екатерининская средняя общеобразовательная школа»
 2024-2025 учебный год**

День недел и	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
1-й день							
Завтр ак	Макаронные изделия отварные	230	8,4	6,4	51	301,0	202
	Куры (бедрa) тушенные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34	12
	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269
	Хлеб-крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		26,55	31,05	89,4	744,84	
2-й день	Плов	250	28,28	23,40	27,34	428,68	265
Завтр ак	Свекла очищенная отварная (полуфабрикат)	40	0,75	0,05	8,392	36,96	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	278
	Хлеб-крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		33,83	23,9	87,83	692,14	
3-й день	Борщ с капустой и картофелем	300	2,8	9,9	16,3	165,0	54
Завтр ак	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	270
	Бутерброд с повидлом	50	4,1	12,6	55,6	349	4
	Хлеб-крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		10,9	22,94	106,7	671,5	
4-й день	Жаркое по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	98
	Сок	200	1	0,20	20,20	92	
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54
	Хлеб-крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		28,1	24,9	71,7	628,6	
5-й день	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,3	11,0	44,0	312	185
завтр ак	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	274
	Хлеб-крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	Баранка сдобная (яичная)	40	4,2	4	30,2	174	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		21,3	18,5	122,4	742,5	
6-й день							
Завтр ак	Макаронные изделия с тертым сыром	225	15,5	19,7	35,1	373,0	204
	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269

	Хлеб-крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	фрукт	100	1,50	0,50	21,0	96	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		22,4	22,4	93,1	654,5	
7-й день	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,0	8,7	57,9	372,0	165
Завтрак	Котлеты мясные (свинина)	100	14,50	13,86	30,30	400,00	272
	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	223
	Сыр (порциями)	20	7,6	4,2	23,7	168	42
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	278
	Хлеб-крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		41,6	30,31	168,2	1215,5	
8-й день	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,6	5,3	38,2	242	63
Завтрак	Сдоба	100	4,1	1,87	44,44	212,8	
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	270
	Хлеб-крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,7	7,61	117,44	612,3	
9-й день	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8,2	6,2	51,5	398	170
завтрак	Рыба припущенная	120	36,0	17,4	2,6	311,0	77
	Сок	200	1	0,20	20,20	92	
	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3,0	17,1	54
	Хлеб-крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		49,9	24,4	101,9	934,6	
10-й день	Каша молочная «Дружба»	250	7,9	11,2	42,6	302	187
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0	272
	Бутерброд с повидлом	50	4,1	12,6	55,6	349	4
	фрукт	100	1,50	0,50	21,0	96	
	Хлеб-крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,5	27,5	162,3	972,5	