

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ «Придорожная СШ»  
 имени А.С.Новикова-Приболя

  
 Царапкин В.Ф.



Примерное цикличное 10-дневное меню для обеспечения питания детей  
 младшего школьного возраста  
 «Пичкиряевской ОШ» - филиал МБОУ «Придорожная СШ»  
 имени А.С. Новикова-Приболя  
 1 – 4 классы  
 на 2 полугодие 2023 - 2024 у.г.

1	Наименование блюда	Вес порции	Энергетическая ценность			к/к	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
	2	4	5	6	7	8	9
1й день	<u>Обед</u>						
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Плов со свиной	210	15,18	33,92	22,31	449,69	265
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	46,9	338
	<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>26,87</b>	<b>40,92</b>	<b>87,1</b>	<b>898,44</b>	
2й день	<u>Обед</u>						
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Борщ из свежей капусты	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Гуляш из куриной грудки	60	8,46	2,22	1,6	52,87	591
	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	19	94,5	338

	<b>Всего</b>	<b>910</b>	<b>27,43</b>	<b>20,84</b>	<b>216,71</b>	<b>792,76</b>	
3й день	<u>Обед</u>						
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Рыба тушеная с овощами	70	5,35	0,71	2,22	36,8	244
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Кисель фруктовый	200	-	-	15,3	49,6	648
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	46,9	338
	<b>Всего</b>	<b>920</b>	<b>18,7</b>	<b>13,69</b>	<b>100,45</b>	<b>673,09</b>	

4й день	<u>Обед</u>						
	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Котлета мясная	60	7,27	10,44	5,9	1,47	307
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	19	94,5	338	
	<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>24,97</b>	<b>20,61</b>	<b>109,42</b>	<b>674,87</b>	

5й день	<u>Обед</u>						
	Суп пшеничный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87
	Блины с маслом	160	8,68	18,46	60,35	397,13	549
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	46,9	338	

	<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>23,49</b>	<b>28,58</b>	<b>123,15</b>	<b>878,38</b>	
	<u>Обед</u>						
6й день	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Плов со свининой	210	15,18	33,92	22,31	449,69	265
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	46,9	338
	<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>26,87</b>	<b>40,92</b>	<b>87,1</b>	<b>898,44</b>	

	<u>Обед</u>						
7й день	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Гуляш из куриной грудки	60	8,46	2,22	1,6	52,87	591
	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	951
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	19	94,5	338
	<b>Всего</b>	<b>910</b>	<b>25,25</b>	<b>19,1</b>	<b>96,86</b>	<b>745,81</b>	

	<u>Обед</u>						
8й день	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Рыба тушеная с овощами	70	5,35	0,71	2,22	36,8	244
	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кисель фруктовый	200	-	-	15,3	49,6	648
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7

	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	46,9	338
	<b>Всего</b>	<b>920</b>	<b>20,57</b>	<b>12,84</b>	<b>90,22</b>	<b>631,84</b>	
<b>9й день</b>							
	<u>Обед</u>						
	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Котлета мясная	60	7,27	10,44	5,9	1,47	307
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	19	94,5	338
	<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>24,97</b>	<b>20,61</b>	<b>109,42</b>	<b>674,87</b>	

<b>10й день</b>							
	<u>Обед</u>						
	Суп пшенный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87
	Блины с маслом	160	8,68	18,46	60,35	397,13	549
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,3	8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	46,9	338
	<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>23,49</b>	<b>28,58</b>	<b>123,15</b>	<b>878,38</b>	