

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Придорожная СШ»

им. А.С.Новикова - Прибоя

Царапкин В.Ф.



Примерное десятидневное цикличное меню и пищевая ценность блюд для учащихся 1 – 4 классов

на 2023-2024 учебный год

МБОУ «Придорожная СШ» им. А.С.Новикова – Прибоя

	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)
				белки	жиры	углеводы	
1 день		<i>обед</i>					
	102	Суп гороховый с куриным мясом	250	11,16	9,0	16,33	135,05
	260	Гуляш (грудка)	50	6,15	12,65	-	138,5
	309	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
	45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	358	Кисель	200	0,1	-	29,3	190,8
	10.5	Фрукты свежие	100	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	76,2
12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4	
		Всего		29,36	30,7	130,33	946,24
2 день		<i>обед</i>					
	88	Щи с мясом курицы	250	3,47	6,15	7,9	107,25
	268	Котлета домашняя(свинина)	50	10,83	9,76	8,09	199
	302	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	38	Салат из моркови	100	4,8	6,4	27,26	183
	399	Сок	200	0,04	-	24,76	94,2
	10.5	Фрукты свежие	100	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	76,2
12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4	
		Всего		32,18	29,4	162,11	1074,9
3 день		<i>Обед</i>					
	67	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	103	Суп вермишелевый с куриным мясом	250	8,38	6,56	17,4	105,05
	312	Картофельное пюре	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	374	Рыба тушёная с овощами	50	9,75	4,95	3,8	105
	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
	10.5	Фрукты свежие	100	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	76,2
12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4	
		Всего		26,56	35,89	187,32	1171,39

4 день		<i>обед</i>					
	52	Салат из свеклы	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	142	Суп пшённый с консервами	250	3,78	2,97	12,8	98,31
	291	Плов с куриной грудкой	80/130	41,0	26,27	46,0	50,42
	382	Какао	200	0,04	-	24,8	94,2
	10.5	Фрукты свежие	100	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	76,2
	12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4
		Всего		54,3	42,07	192,86	820,41
5 день		<i>обед</i>					
	204	Суп рисовый с куриным мясом	250	6,18	3,3	14,65	113
	143	Овощное рагу с куриной грудкой	150	5,52	4,52	26,44	168,45
	399	Сок	200	-	-	20	90
	12.4.1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	76,2
	12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4
10.5	Фрукты свежие	100	0,48	0,36	12,36	56,4	
		Всего		40,68	29,38	153,53	1036,65
6 день		<i>обед</i>					
	110	Борщ со свининой	250	3,5	6,12	10,93	121,25
	260	Гуляш (грудка куриная)	50	6,15	12,65	-	138,5
	309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
	358	Кисель	200	0,1	-	29,2	110,4
	10.5	Фрукты свежие	100	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	76,2
12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4	
		Всего		23,93	32,41	170,77	1059,2

7 день		<i>обед</i>					
	102	Суп гороховый с куриным мясом	250	11,1	7,62	16,45	181,55
	172	Печень говяжья тушёная с овощами	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25
	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	399	Сок	200	-	-	20	90
	12.4.1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	76,2
	12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4
		Всего		42,83	32,34	151,31	1085,25
8 День		<i>Обед</i>					
	67	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	103	Суп вермишелевый с куриным мясом	250	8,38	6,56	17,4	105,05
	260	Блины со сгущенкой	80/30	11,7	31,01	3,18	339,9
	302	Компот из сухофруктов	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	349	Фрукты свежие	200	0,04	-	24,8	94,2
	389	Хлеб пшеничный	100	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб ржаной	30	2,3	0,7	16	76,2
12.6		60	2,8	0,42	29,9	128,4	
		Всего		37,06	56,01	190,48	1347,08
9 день		<i>обед</i>					
	45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	88	Щи с курицей	250	47,3	7,9	45,3	291,8
	374	Бедро тушёное с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105
	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
	358	Кисель	200	0,1	-	29,2	110,4
	389	Фрукты свежие	100	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	76,2
12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4	
		Всего		69,72	29,82	208,35	1217,49

10		<i>обед</i>					
день	204	Суп рисовый с куриным мясом	250	6,18	3,3	14,65	113
	268	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199
	302	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	399	Сок	200	-	-	20,0	90,0
	12.4.1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	76,2
	12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4
		Всего		32,65	27,43	170,42	1096,65