

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Придорожная СШ»

им. А.С.Новикова - Приболя

Царапкин В.Ф.



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

на 2024-2025 учебный год

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

	№ 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)	100	6,15	12,65	-	138,5
	309	Макароны отварные	150	5,5	4,52	26,44	168,45
	358	Кисель	200	0,1		29,3	190,8
	10.5	Фрукты свежие	80	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	50	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	Щис мясом курицы	250	3,47	6,15	7,9	107,25
	268	Котлета домашняя(свинина)	80	10,83	9,76	8,09	199
	302	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	358	Фрукты свежие	80	0,48	0,36	12,36	56,4
	10.5	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,7	16	76,2
	12.4.1	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>					
	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	80	9,75	4,95	3,8	105
	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
	10.5	Фрукты свежие	80	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	50	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>					
	142	Суп пшённый с консервами	250	3,78	2,97	12,8	98,31
	291	Плов с куриной грудкой	200	41,0	26,27	46,0	50,42
	382	Какао	200	0,04	-	24,8	94,2
	10.5	Фрукты свежие	80	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	50	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
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	200	5,52	4,52	26,44	168,45
	399	Сок	200	-	-	20	90
	12.4.1	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,7	16	76,2
	12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4
	10.5	Фрукты свежие	80	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 свиной	250	3,5	6,12	10,93	121,25
	260	Гуляш (грудка куриная)	100	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	80	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	50	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	Котлеты (свинина)	80	10,83	9,76	8,09	199
	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	399	Сок	200	-	-	20	90
	12.4.1	Хлеб пшеничный	50	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>					
	260	Суп вермишелевый с куриным мясом	250	8,38	6,56	17,4	105,05
	302	Блины со сгущенкой	80/5	11,7	31,01	3,18	339,9
	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
	389	Фрукты свежие	80	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,7	16	76,2
	12.6	Хлеб ржаной	60	2,8	0,42	29,9	128,4
		Всего		37,06	56,01	190,48	1347,08
9 день		<i>обед</i>					
	88	Щи с курицей	250	47,3	7,9	45,3	291,8
	374	Бедро тушёное с овощами	100	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	80	0,48	0,36	12,36	56,4
	12.4.1	Хлеб пшеничный	50	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 день		<i>обед</i>					
	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	50	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