



Утверждаю

Директор

А.В.Баркова

Приказ № 109 от 01.09.2023 года

**Примерное меню на 2023-2024 учебный год МКОУ "Пятовская СОШ"  
на 10 дней (обеды; бюджетные ассигнования для обучающихся 1-4 классов)**

День	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (к/кал)
<b>ОБЕД</b>						
	Овощи свежие в нарезке	60	5	1	4	10
	Суп картофельный с рисом и					
<b>1</b>	и курицей	200/30	35,0	44,0	36	105,0
<b>день</b>	Сосиска отварная	65	22	35	22	170,0
	Макароны отварные	100	38	35	42	115,00
	Какао с молоком	200	25	17	24,0	66,0
	Фрукты	200	11	1	23,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>157</b>	<b>147</b>	<b>173</b>	<b>558</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощи свежие в нарезке	60	5	1	4	10
	Суп вермишелевый с					
<b>2</b>	курицей	200/30	37,0	45,0	33	114
<b>день</b>	Котлета куриная	75	22	43	37	196,0
	Рис отварной	100	32,00	53,00	47	133,00
	Сок фруктовый	200	41,0	1	50,0	92,0
	Печенье	50	21	13	32	66
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>179</b>	<b>170</b>	<b>225</b>	<b>668</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп гороховый с курицей	200/30	32	49,0	52	133,0
<b>3</b>	Тефтели с томатно-сметанным соусом	75/50	31	58	27	116,0
<b>день</b>	Гречневая каша	100	35	57	50	142,0
	Кофейный напиток с молоком	200	25	7	24,0	56,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57

	Фрукты	200	12	1	23,0	35
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>156</b>	<b>186</b>	<b>198,0</b>	<b>539,0</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Овощи свежие в нарезке	60	5	1	4	10
	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	31	70,00	45	146,0
4	Рыба припущенная с овощами (лук, морковь)	75/10	44	54	36,0	134,0
день	Картофельное пюре	100	32	44	25	101,00
	Сок фруктовый	200	41,0	1	50,0	92,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>174</b>	<b>184</b>	<b>182</b>	<b>540</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп картофельный с курицей и гречневой крупой "Новинка"	200/30	35	54	46,0	134,0
5	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	45,0	54	37	135,00
день	Кисель плодово-ягодный	200	22	1	27,0	49,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Фрукты	200	12	1	23,0	35,0
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>135</b>	<b>124</b>	<b>155,0</b>	<b>410,0</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Каша молочная со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	54	64	40	162
	Печень куриная в соусе	75/50	35	64	66	165,0
6	Макароны отварные	100	38,00	35,00	42	115,00
день	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Вафли	50	4	15	31,0	271,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>162</b>	<b>193</b>	<b>225</b>	<b>805</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Овощи свежие в нарезке	60	5	1	4	10
	Щи с курицей и сметаной	200/30/10	32	58,0	42	132,0
	Плов с мясом свинины	120	38	54	36	129,0
7	Сок фруктовый	200	41,0	1	50,0	92,0
день	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Фрукты	200	12	1	23,0	35,0
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>149</b>	<b>129,0</b>	<b>177,0</b>	<b>455,0</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Овощи свежие в нарезке	60	5	1	4	10
	Суп картофельный с пшеном и курицей	200/30	42	56	47	145,0
8	Котлета куриная	75	41	58	45	144,0
день	Картофельное пюре	100	32	44	25	101,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0

	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>151</b>	<b>174</b>	<b>167</b>	<b>492</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	31	70,00	45	146,0
	Гуляш из свинины	75/50	46	72	46	164,0
9	Гречневая каша	100	35	57	50	142,0
день	Сок фруктовый	200	41,0	1	50,0	92,0
	Фрукты	200	12	1	23	35
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>186</b>	<b>215,00</b>	<b>236</b>	<b>636,0</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп картофельный с курицей	200/30	32	49	52	133,00
10	Капуста тушеная с куриным филе	160	19	4	8	121,00
день	Компот из сухофруктов	200	40	4	68,00	112,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>112</b>	<b>71</b>	<b>150</b>	<b>423,00</b>