



Утверждаю

Директор

А.В.Баркова

Приказ № 109 от 02.09.2024 года

**Примерное меню на 2024-2025 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)
	ОБЕД					
	Овощи свежие	60	5	1	4	10
	Суп картофельный с пшеном и					
1	и курицей	200/30	42,0	56,0	47	145,0
день	Гречка по купечески	150/75	9,9	5,7	12,4	193,0
	Какао с молоком	200	25	17	24	66,00
	Фрукты	100	11	1	23,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22,0	57,0
	Итого:	855	113,9	94,7	132,4	506
	ОБЕД					
	Овощи свежие	60	5	1	4	10
	Суп вермишелевый с					
2	курицей	200/30	37,0	45,0	33	114
день	Котлета куриная	100	22	43	37	196,0
	Рис отварной	200	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
	Итого:	880	179	170	225	668
	ОБЕД					
	Суп картофельный с курицей	200/30	32	49,0	52	133,0
3	Капуста тушеная с куринным филе	200/80	31	58	27	116,0
день	Компот из сухофруктов	200	25	7	24	56,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22,0	57,0
	Творожок	125	12	1	23	35
	Итого:	895	121	129	148,0	397,0
	ОБЕД					
	Овощи свежие	60	5	1	4	10

	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	31	70,00	45	146,0
4	Котлета рыбная	120	22	43	37	196
день	Картофельное пюре	200	32	44	25	101,00
	Сок фруктовый	200	41,0	1	50,0	92,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	860	152	173	183	602
	ОБЕД					
	Суп картофельный с курицей и гречневой крупой "Новинка"	200/30	35	54	46,0	134,0
5	Сырники с повидлом	200/20	45,0	54	37	135,00
день	Кисель плодово-ягодный	200	22	1	26,0	49,0
	Йогурт	120				
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22,0	57,0
	Итого:	810	123	123	131,0	375,0
	ОБЕД					
	Овощи свежие	60	5	1	4	10
	Щи с курицей и сметаной	200/30/10	32,0	58,0	42	132,0
	Плов с мясом свинины	150/90	38	54	36	129,0
6	Сок	200	41,00	1,00	50	92,00
день	Фрукты	100	12	1	23,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22,0	57,0
	Итого:	880	149	129	177	455
	ОБЕД					
	Каша молочная со сливочным маслом и сах	200/5/5	54	64	40	162
	Печень куриная в соусе	100/50	35	64,0	66	165,0
	Макароны отварные	200	38	35	42	115,0
7	Чай с сахаром и лимоном	200/10	10,0	1	24,0	35,0
день	Вафли	50	4	15	31	271
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22,0	57,0
	Итого:	860	162	193,0	225,0	805,0
	ОБЕД					
	Овощи в нарезке	60	5	1	4	10
	Суп гороховый с курицей	200/30	42	56	47	145
8	Котлета куриная	100	46	72	46,0	164,0
день	Картофельное пюре	200	32	44	25	101,0
	Кофейный напиток с молоком	200	10	1	24	35,00
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22,0	57,0
	Итого:	830	156	188	168	512
	ОБЕД					
	Овощи свежие	60	5	1,00	4	10,0
	Суп крестьянский с курицей	200/30/10	31	70	45	146,0
9	Зразы	100	193	13,7	20,2	4,4
день	Макароны отварные	200	35,0	57	50,0	142,0

	Чай с сахаром	200	41	1	50	92
	Фрукты	100	11	1	23	35
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	940	337	157,70	214,2	486,4
	ОБЕД					
	Суп с рисом и курицей	200/30	32	49	52	133,00
10	Гуляш из свинины	100/50	19	4	8	121,00
	Каша гречневая	200	35	57	50	142,00
день	Сок	200	40	4	68,00	112,0
	Фрукты	100	12	1	23,00	36,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	920	159	129	223	601,00