



Утверждаю
Директор

А.В.Баркова

Приказ № 109 от 01.09.2023 года

**Примерное меню на 2023-2024 учебный год
на 10 дней для обучающихся 5 - 11 классов МКОУ "Пятовская СОШ" с доплатой родителей**

День	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (к/кал)
1	ОБЕД					
день	Суп картофельный с рисом и курицей	200/30	35,0	44,0	36	105,0
	Сосиска отварная	65	22	35	22	170,0
	Макаронны отварные	100	38	35	42	115,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	635	126,0	129,0	146	482,0
2	ОБЕД					
день	Суп вермишелевый с курицей	200/30	37,0	45,0	33	114,0
	Котлета куриная	75	22	43	37	196,0
	Рис отварной	100	32,00	53,00	47	133,00
	Чай с сахаром	200	10,0	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	645	122,0	156,0	163	535,0
3	ОБЕД					
день	Суп гороховый с курицей	200/30	32	49,0	52	133,0
	Тефтели с томатно-сметанным соусом	75/50	31	58	27	116,0
	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
	Итого:	695	144	185,0	175,0	504,0
4	ОБЕД					
день	Овощи свежие в нарезке	60	5	1	4	10
	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	31	70,00	45	146,0

	Рыба припущенная с овощами (лук, морковь)	75/10	44	54	36,0	134,0
	Картофельное пюре	100	32	44	25	101,00
	Чай с сахаром	200	10,0	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	725	143	184	156	483
5	ОБЕД					
день	Суп картофельный с курицей и гречневой крупой "Новинка"	200/30	35	54	46,0	134,0
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	45,0	54	37	135,00
	Кисель плодово-ягодный	200	22	1	26,0	49,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	590	123	123	131,0	375,0
6	ОБЕД					
день	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
	Макароньы отварные	100	38,00	35,00	42	115,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
Итого:	625	158	178	194	534	
7	ОБЕД					
день	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
	Чай с сахаром	200	10,0	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
Итого:	660	106	128,0	128,0	363,0	
8	ОБЕД					
день	Суп картофельный с рисом и курицей	200/30	42	56	47	145,0
	Котлета куриная	75	22	43	37	196,0
	Картофельное пюре	100	32	44	25	101,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24	35,00
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22,0	57,0
Итого:	645	127	158	155,0	534,0	
9	ОБЕД					
день	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	31	70	45	146,0
	Гуляш из мяса свинины	75/50	46	72	46	164,0
	Гречневая каша	100	35	57	50	142
	Чай с сахаром и лимоном	200	10	1	24	59,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
Итого:	705	143	214	187	568,0	

10	Суп картофельный с курицей	200/30	32,0	49,0	52	133,0
день	Капуста тушеная с куринным филе	160	19	4	8	121,00
	Компот из сухофруктов	200	40	4	68,00	112,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	630	112,0	71,0	150	423,0

Д

З
де