



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 льготной категории МКОУ "Пятовская СОШ"**

День	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (к/кал)
1						
день	Суп картофельный с рисом и курицей	200/30	35,0	44,0	36	105,0
	Сосиска отварная	65	22,0	35,0	22	170,0
	Макароньы отварные	100	38	35,00	43	116,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	635	126,0	129,0	147	483,0
2						
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						
день	Суп гороховый с курицей	200/30	32	49,0	52	133,0
	Тефтели в томатно-сметанном соусе	75/50	31	58,0	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						
день	Нарезка овощная	60	5	1	4,0	11,0
	Рыба припущенная с овощами (лук, морковь)	75/10	44	54	36,0	134,0

	Картофельное пюре	100	32	45	25	101,00
	Чай с сахаром	200	10,0	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	485	112	115	111,0	338,0
5	Суп с гречневой крупой и курицей "Новинка"	200/30	35	54	46	134
день	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	45	54	37,0	135,0
	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	Печень куриная в соусе	75/50	35	64	66	165
день	Макароны отварные	100	38	35	42	115,0
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	465	104	114	154	372,0
7	Щи с курицей и сметаной	200/30/10	32	58,0	42	132,0
день	Чай с сахаром	200	10	1	24	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	480	63	73,0	88	224,0
8	Котлета куриная	75	22	43	37	196,0
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
	Итого:	415	85	102	108	389,0
9	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	31	70,00	45	146,0
день	Гречневая каша с сахаром	100/10	35	57	50	142,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57,0
	Чай с сахаром и лимоном	200	10	1	24	59
	Итого:	590	97	142,00	141	404,0
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
	Итого:	400	80	22	98	290,00