



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 (обеда; бюджетные ассигнования для детей мобилизованных и добровольцев в Вооруженные Силы РФ)

День	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (к/кал)
1-ое питание ОБЕД						
	Овощи свежие в нарезке	60	5	1	4	10
	Суп картофельный с рисом и и курицей	200/30	35,0	44,0	36	105,0
	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	22,0	57,0
	Десерт (основная школа)					
1	Итого:	895	157	147	173	558
день						
2-ое питание (начальная школа ГПД)						
	Сосиска отварная	65	22	35	22	170,0
	Макароны отварные	100	38	35	42	115,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22,0	57,0
	Итого:	405	91	85	110	377,0
1-ое питание ОБЕД						
	Овощи свежие в нарезке	60	5	1	4	10
	Суп вермишелевый с курицей	200/30	37,0	45,0	33	114
	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
2	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
день	Десерт (основная школа)					

	Итого:	755	174,0	169,0	221	658
	2-ое питание (начальная школа ГПД)					
	Котлета куриная	75	22	43	37	196,0
	Рис отварной	100	32	53	47	133,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22,0	57,0
	Итого:	415	85	111	130	421,0
	1-ое питание ОБЕД					
	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
	Фрукты	200	12	1	23	35
	Десерт (основная школа)					
	Итого:	895	156	186,0	198,0	539,0
3	2-ое питание (начальная школа ГПД)					
	Тефтели с томатно-сметанным соусом	75/50	31	58	27	116,0
	Гречневая каша	100	35	57	50	142,0
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	465	97	130,0	123,0	350,0
	1-ое питание ОБЕД					
	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
	Сок фруктовый	200	41,0	1	50,0	92,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Десерт (основная школа)					
4	Итого:	725	169	183,00	178	530,0
день						
	2-ое питание (начальная школа ГПД)					
	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:	425	107	113	107,0	327,0
	1-ое питание ОБЕД					
	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

	Фрукты	200				
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Десерт (основная школа)					
	Итого:	790	123	123	131,0	375,0
5	2-ое питание (начальная школа ГПД)					
день	Запеканка творожная со сгущенным	100/20	45,0	54	37	135,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	360	76,0	69	83,0	227,0
	1-ое питание ОБЕД					
6	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
	Макароны отварные	100	38,00	35,00	42	115,00
	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
	Десерт (основная школа)		108,0	129,0	185	643,0
	Итого:	675	675,0	322,0	410	732,0
	2-ое питание (начальная школа ГПД)					
	Печень куриная в соусе	75/50	35	64	66	165,0
	Макароны 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:	465	104	114	154	372,0
	1-ое питание ОБЕД					
	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
	Сок	200	41	1	50	92,0
	Фрукты	200	12	1	23	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21,0	14	22,0	57,0
7	Десерт (основная школа)					
день	Итого:	860	149	129,0	177,0	455,0
	2-ое питание (начальная школа ГПД)					
	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:	360	69	69,0	82,0	221,0
	1-ое питание ОБЕД					
	Овощи в нарезке	60	5	1	4	10
	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
	Десерт (основная школа)					
	Итого:	705	127	158	155,0	534,0
8						
день	Итого:					
	2- ое питание (начальная школа ГПД)					
	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:	415	85	102	108,0	389,0
	1-ое питание ОБЕД					
	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	31	70	45	146,0
9	Гуляш из мяса свинины	75/50	46	72	46	164,0
день	Гречневая каша	100	35	57	50	142
	Сок	200	41	1	50	92
	Фрукты	200	12	1	23	35
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Десерт (основная школда)					
	Итого:	905	155	145	191	490,0
	2- ое питание (начальная школа ГПД)					
	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:	465	112	144	142	422,0
	1-ое питание ОБЕД					
	Суп картофельный с курицей	200/30	32,0	49,0	52	133,0
10	Капуста тушенная с куринным 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
	Десерт (основная школа)					
	Итого:	630	112,0	71,0	150	423,0
	2- ое питание (начальная школа ГПД)					
	Капуста тушенная с куринным филе	160	19	4	8	121,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24,00	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	400	50	19	54	213,00