



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)
<b>1-ое питание ОБЕД</b>						
	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
	Макаронны 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)					
<b>1</b>	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>157</b>	<b>147</b>	<b>173</b>	<b>558</b>
<b>день</b>						
<b>2-ое питание (начальная школа ГПД)</b>						
	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	22,0	57,0
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>91</b>	<b>85</b>	<b>110</b>	<b>377,0</b>
<b>1-ое питание ОБЕД</b>						
	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
<b>2</b>	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
<b>день</b>	Десерт (основная школа)					

	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>174,0</b>	<b>169,0</b>	<b>221</b>	<b>658</b>
	<b>2-ое питание (начальная школа ГПД)</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>85</b>	<b>111</b>	<b>130</b>	<b>421,0</b>
	<b>1-ое питание ОБЕД</b>					
	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)					
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>156</b>	<b>186,0</b>	<b>198,0</b>	<b>539,0</b>
<b>3</b>	<b>2-ое питание (начальная школа ГПД)</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>97</b>	<b>130,0</b>	<b>123,0</b>	<b>350,0</b>
	<b>1-ое питание 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
	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)					
<b>4</b>	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>169</b>	<b>183,00</b>	<b>178</b>	<b>530,0</b>
<b>день</b>						
	<b>2-ое питание (начальная школа ГПД)</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>107</b>	<b>113</b>	<b>107,0</b>	<b>327,0</b>
	<b>1-ое питание ОБЕД</b>					
	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)					
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>131,0</b>	<b>375,0</b>
<b>5</b>	<b>2-ое питание (начальная школа ГПД)</b>					
<b>день</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>76,0</b>	<b>69</b>	<b>83,0</b>	<b>227,0</b>
	<b>1-ое питание ОБЕД</b>					
<b>6</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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>675,0</b>	<b>322,0</b>	<b>410</b>	<b>732,0</b>
	<b>2-ое питание (начальная школа ГПД)</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>104</b>	<b>114</b>	<b>154</b>	<b>372,0</b>
	<b>1-ое питание 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
	Сок	200	41	1	50	92,0
	Фрукты	200	12	1	23	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21,0	14	22,0	57,0
<b>7</b>	Десерт (основная школа)					
<b>день</b>	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>149</b>	<b>129,0</b>	<b>177,0</b>	<b>455,0</b>
	<b>2-ое питание (начальная школа ГПД)</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>69</b>	<b>69,0</b>	<b>82,0</b>	<b>221,0</b>
	<b>1-ое питание ОБЕД</b>					
	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)					
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>127</b>	<b>158</b>	<b>155,0</b>	<b>534,0</b>
<b>8</b>						
<b>день</b>	<b>Итого:</b>					
	<b>2- ое питание (начальная школа ГПД)</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>85</b>	<b>102</b>	<b>108,0</b>	<b>389,0</b>
	<b>1-ое питание ОБЕД</b>					
	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	31	70	45	146,0
<b>9</b>	Гуляш из мяса свинины	75/50	46	72	46	164,0
<b>день</b>	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)					
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>191</b>	<b>490,0</b>
	<b>2- ое питание (начальная школа ГПД)</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>112</b>	<b>144</b>	<b>142</b>	<b>422,0</b>
	<b>1-ое питание ОБЕД</b>					
	Суп картофельный с курицей	200/30	32,0	49,0	52	133,0
<b>10</b>	Капуста тушенная с куринным филе	160	19	4	8	121,00
<b>день</b>	Компот из сухофруктов	200	40	4	68,00	112,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Десерт (основная школа)					
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>112,0</b>	<b>71,0</b>	<b>150</b>	<b>423,0</b>
	<b>2- ое питание (начальная школа ГПД)</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>50</b>	<b>19</b>	<b>54</b>	<b>213,00</b>