



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 обучающихся 5-11 классов на 20 рублей)**

День	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (к/кал)
1 день	Макароньы отварные с сахаром	100/10	38	35	42	115,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	350	69	50	88,0	207,0
2 день	Суп вермишелевый с курицей	200/30	37,0	45,0	33	114,0
	Чай с сахаром	200	10,0	1,0	24	35
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	470	68,0	60,0	79	206
3 день	Гречневая каша с сахаром	100/10	35	57	50	142,0
	Напиток кофейный с молоком	200	25	7	24,0	56,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	350	81	78	96,0	255,0
4 день	Борщ с курицей и сметаной	200/30/10	31	70,00	45	146,0
	Чай с сахаром	200	10	1	24	35
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	480	62	85,00	91	238,0
5 день	Суп картофельный с гречневой крупой и курицей "Новинка"	200/30	35	54	46,0	134,0
	Кисель плодово-ягодный	200	22	1	26,0	49,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	470	78	69	94,0	240,0

6 день	Макароны отварные с сахаром	100/10	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:	350	69,00	50,00	88	207,00
7 день	Щи с курицей и сметаной	200/30/10	32	58,0	42	132,0
	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 день	Суп картофельный с рисом и курицей	200/30	42	56	47	145,0
	Чай с сахаром	200	1	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	470	64	71	93	237,0
9 день	Гречневая каша с сахаром	100/10	35	57	50	142,0
	Чай с сахаром	200	10,0	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	350	66	72	96	234,0
10 день	Суп картофельный с курицей	200/30	32	49	52	133,00
	Компот из сухофруктов	200	40	4	68	112
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Итого:	470	93	67	142	302,00