

**Утверждено**

приказом по школе от 15.08.2024 № 33/2

Директор школы

/Е.В.Суворкина/



**Примерное 10-дневное меню для одноразового горячего питания  
учащихся 1-4 классов**

**МКОУ «Немёрзская основная школа»  
на 2024/2025 учебный год**

(пятидневная рабочая неделя)

Дни	Наименование блюда	Выход, г	Эн.цен, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
День 1  Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	134,75	5,49	5,28	16,33
	с птицей отварной	100	206,25	21,10	13,60	0,00
	Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком	200	307,26	9,94	7,48	47,78
	Овощи свежие /соленые (нарезка)	60	11,39	0,67	0,11	2,21
	Чай с сахарным песком	200	28	0,2	0,0	14,0
	Хлеб ржаной	50	20,33	0,67	0,016	4,15
	Сок фруктовый (доп.)	200	92	1	0,2	20,2
День 2  Обед	Суп рыбный	250	167,25	8,61	8,4	14,34
	Картофельное пюре	200	183,0	4,08	6,4	27,26
	Биточки	100	228,75	15,55	11,55	15,70
	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49
	Хлеб ржаной	50	20,33	0,67	0,016	4,15
	Сок фруктовый (доп.)	200	92	1	0,2	20,2
День 3  Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250	90,75	1,98	2,74	14,58
	Макаронные изделия отварные	200	224,6	7,36	6,02	35,26
	Птица тушеная	100	281,25	22,4	18,23	7,03
	Салат из овощей (свёклы/моркови)	100	93,9	1,43	6,09	8,36
	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
	Хлеб ржаной	50	20,33	0,67	0,016	4,15
День 4  Обед	Щи из свежей /квашеной/ капусты с картофелем	250	84,75	1,75	4,89	8,49
	Рис отварной	200	597	1,16	1,95	10
	Сосиска отварная	100	224,00	10,40	20,00	21,20
	Чай с сахарным песком	200	28	0,2	0,0	14,0
	Хлеб ржаной	50	20,33	0,67	0,016	4,15
	Сок фруктовый (доп.)	200	20,2	92	1	0,2

День 5  <b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	104,75	2,69	2,84	17,14
	Каша рассыпчатая гречневая	200	307,26	9,94	7,48	47,78
	Котлеты	100	228,75	15,55	11,55	15,70
	Компот из сухофруктов / из свежих плодов	200	94	0,04	0	24,76
	Хлеб ржаной	50	20,33	0,67	0,016	4,15
День 6  <b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис)	250	90,75	1,98	2,74	14,58
	с птицей отварной	100	206,25	21,10	13,60	0,00
	Картофельное пюре	200	183,0	4,08	6,4	27,26
	Рыба припущенная	100	75,00	16,90	0,65	0,31
	Овощи свежие /соленые (нарезка)	60	11,39	0,67	0,11	2,21
	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
	Хлеб ржаной	50	20,33	0,67	0,016	4,15
День 7  <b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	134,75	5,49	5,28	16,33
	Рис отварной	200	597	1,16	1,95	10
	Котлеты	100	228,75	15,55	11,55	15,70
	Чай с сахарным песком	200	28	0,2	0,0	14,0
	Хлеб ржаной	50	20,33	0,67	0,016	4,15
	Сок фруктовый (доп.)	200	92	1	0,2	20,2
День 8  <b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем,	250	102,5	1,81	4,91	125,25
	с птицей отварной	100	206,25	21,10	13,60	0,00
	Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком	200	307,26	9,94	7,48	47,78
	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49
	Хлеб ржаной	50	20,33	0,67	0,016	4,15
	Сок фруктовый (доп.)	200	92	1	0,2	20,2

День 9 Обед						
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	90,75	1,98	2,74	14,58
	Макаронные изделия отварные	200	224,6	7,36	6,02	35,26
	Мясо птицы тушеное	100	281,25	22,4	18,23	7,03
	Овощи свежие /соленые (нарезка)	60	11,39	0,67	0,11	2,21
	Кисель	200	60	0	0	18
	Хлеб ржаной	50	20,33	0,67	0,016	4,15
	Сок фруктовый (доп.)	200	92	1	0,2	20,2
День 10 Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	104,75	2,69	2,84	17,14
	Рис отварной	200	597	1,16	1,95	10
	Сосиска отварная	100	224,00	10,40	20,00	21,20
	Компот из сухофруктов / из свежих плодов	200	94	0,04	0	24,76
	Хлеб ржаной	50	20,33	0,67	0,016	4,15