

«Утверждаю»
Директор школы

Е.В.Андрюшина

Примерное десятидневное меню МОУ «Новодеревенская СОШ» на 2023-2024 учебный год
учащихся 1-4 классов.

Сезон:осенне- зимний,весенний

Дни	Наименование блюда	Выход порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Понедельник 1 день		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	№71	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,45	0,06	1,32	7,5
	№265	Плов с говядиной	280	34,28	19,27	41,27	476,01
	№382	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		51,14	25,97	154,77	1043,39
Вторник 2 день	№71	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	№312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
	№268	Котлеты	75	12,44	9,24	12,56	183
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		21,91	10,34	93,47	576,45
Среда 3 день		Йогурт фруктовый	125	2,8	2,5	11,0	80
	№591	Гуляш	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9
	№302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		35,314	42,759	154,009	1127,08
Четверг 4 день		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	№71	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	№178	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176
	№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
	№377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		19,71	23,92	114,32	690,9
Пятница 5 день	№501	Булочки с изюмом	100	8,4	5,5	49,5	281
	№237	Запеканка творожная со сметанным соусом	160	21,05	14,46	20,58	296,4
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
		Итого		29,52	19,98	105,06	637,4

Понедельник 6 день		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	№71	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	№591	Гуляш	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9
	№202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7
	№648	Кисель концентрата	200	0,4	0	37,8	156
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		24,294	38,259	126,699	934,8
Вторник 7 день	№312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
	№332	Печень говяжья, тушеная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
	№3	Бутерброд с сыром	25	3,44	3,38	7,71	75,7
		Итого		33,07	15,58	90,05	674,2
Среда 8 день		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	№229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105
	№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		19,87	11,74	109,61	610,7
Четверг 9 день		Йогурт фруктовый	125	2,8	2,5	11,0	80
	№115	Рагу овощное с мясом	250	9,36	11,36	9,4	177,6
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		18,23	14,88	79,73	506,6
Пятница 10 день	№309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
	№268	Котлеты	75	12,44	9,24	12,56	183,0
	№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		27,13	17,44	99,23	641,05

Ответственный за питание :

Андрюшина Е.В.