

Утверждаю.

Директор школы:

Зубань Т. А.

Приказ № 70 от 01.09.2023 г

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Гилево-Логовская общеобразовательная школа»

для 1-4 класс на 2023-2024 учебный год

№ рецептуры	Наименования блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г	г	г	г	Ккал.
	1 день					
№309	Макаронны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51
№290	Гуляш из мясо птицы	100	17,92	14,58	5,62	225
№685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Фрукты: Банан	200	1,1	0,3	20,2	89
Пром.	Помидоры в нарезке	80	0,88	0,20	3,89	18
	Итого:	810	48,24	32,02	161,18	1000,51
	2 день					
№181	Жаркое по-домашнему:	250	9,78	14,1	19,88	326,2
№349	Компот:	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Огурец в нарезке:	100	0,65	0,11	3,63	15
Пром.	Фрукты: Апельсин	200	0,94	0,12	11,75	47
	Итого:	800	22,08	18,86	107,56	756,4
	3 день					
№291	Плов из мяса птицы:	250	25,38	21,25	44,61	471,25
№517	Кисель:	200	1,36	0,00	29,02	121,52
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Огурец в нарезке:	100	0,65	0,11	3,63	15
Пром.	Фрукты: Яблоко	200	0,27	0,18	13,82	52
	Итого:	800	38,33	26,07	138,62	933,77
	4 день					
№41	Каша гречневая:	180	4,41	6,96	46,32	245,1
№290	Гуляш из мяса птицы:	100	17,92	14,58	5,62	225
№685	Чай с сахара:	200	8,9	3,06	26	58,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Кукуруза отварная консервированная:	25	0,55	0,1	2,8	22,25
Пром.	Фрукты; Банан	200	1,1	0,3	20,2	89
	Итого:	755	43,55	29,53	148,48	913,35
	5 день					
№268	Котлета мясная:	100	15,55	11,55	15,70	228,75

№312	Картофельное пюре:	180	2,34	16,71	3,79	174,02
№825	Соус красный основной:	30	2,83	7,5	13,0	131,5
№349	Компот:	200	0,66	0,09	31,02	132,3
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Помидор в нарезке :	25	0,78	0,125	1,63	10,05
	Итого :	585	32,83	40,50	112,68	950,62
	6 день					
№111	Суп с макаронными изделиями:	250	7,66	8,58	17,14	176,42
№685	Чай с сахара:	200	8,9	3,06	26	58,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром	Сыр порционный Российский :	20	21,16	23,54	0,00	302,43
Пром.	Фрукты: Яблоки	200	0,27	0,18	13,82	52
	Итого :	725	48,66	39,89	90,68	862,85
	7 день					
№304	Рис отварной:	180	5,82	9,74	50,0	298,47
№697	Курица отварная:	100	10,1	12	11	262
№685	Чай с сахара:	200	8,9	3,06	26	58,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Помидоры в нарезке	100	0,88	0,20	3,86	18
	Итого:	630	36,37	29,53	138,4	910,47
	8 день					
№82	Борщ с капустой и картофелем:	250	6,4	10,03	11,55	171,04
№685	Чай с сахара:	200	8,9	3,06	26	58,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром	Сыр порционный Российский :	20	21,16	23,54	0,00	302,43
Пром.	Фрукты: Банан	200	1,5	0,5	21	96
	Итого:	720	48,63	41,66	106,09	843,47
	9 день					
№229	Рыба тушеная с овощами:	100	14,35	5,03	6,02	146,2
№82	Картофельное пюре:	180	2,34	16,71	3,79	174,02
№517	Кисель:	200	1,36	0,00	29,02	121,52
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Огурец в нарезке:	80	0,65	0,11	3,63	15
Пром.	Фрукты: Апельсин	200	0,94	0,12	11,75	47
	Итого:	810	30,31	26,38	90,04	777,74
	10 день					
№279	Тефтели мясные:	100	11,78	12,91	14,90	223,00
№309	Макаронны отварные:	180	8,77	9,35	57,93	336,51
№825	Соус красный основной:	30	2,83	7,5	13,0	131,5
Пром.	Огурец в нарезке:	80	0,65	0,11	3,63	15
№685	Чай с сахара:	200	8,9	3,06	26	58,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Фрукты: Яблоки	200	0,27	0,18	13,82	52
	Итого:	840	43,87	34,67	176,82	1090,01