

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 2 г. Пугачева»



О.А.Подольнова

Примерное десятидневное меню
филиала МОУ «СОШ №2 г.Пугачева» - СОШ с.Карловка»
на 2023- 2024 учебный год
для учащихся 1-4 классов

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	
4.2	1/150	Макаронные изделия отварные	2,45	0,27	13,6	66,9
3.7	1/125	Голень куриная	24,13	11,25	0	201,25
8.1	1/30	Соус красный	0,37	0,9	2,93	21,36
6.1	1/200	Компот из сухофруктов	0,65	0,08	32	132,8
	1/40	Хлеб пшеничный	3,2	0,4	19,3	94,4
	1/200	Сок в коробочке	1	0,2	20,2	92
	745	Итого:	31,8	13,1	88,03	608,71

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	Жиры	углеводы	
3.3	1/250	Капуста тушёная с мясом	13,25	7,5	8,25	205
5.1	1/200	Чай с сахаром	0,14	0,17	13,6	17,3
	1/40	Хлеб пшеничный	3,2	0,4	19,3	94,4
	1/40	Вафли	3,4	8,8	25,6	196
	530	Итого:	19,99	16,87	66,75	512,7

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	Углеводы	
4.1	1/150	Рис отварной рассыпчатый	10,5	1,5	111	499,5
3.4	1/70	Гуляш из птицы	7,8	3,9	0,17	67,8
5.1	1/200	Чай с сахаром	0,14	0,17	13,6	17,3
	1/40	Хлеб пшеничный	3,2	0,4	19,3	94,4
	1/40	Пряники	2,24	2	30,52	148
	500	Итог:	23,88	7,97	174,59	827

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.2	1/200	Каша молочная «Дружба»	5,52	10,16	39,4	272,72
7.1	1/20	Сыр твердый	4,64	5,92	0	70
5.2	1/200	Какао с молоком	4	3,5	17,5	118,6
	1/40	Батон	3,04	1,2	20	104
	1/40	Печенье	2,56	6,72	27,36	160
	500	Итог:	19,76	27,5	104,26	725,32

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	
4.6	1/150	Каша пшеничная	6,6	5,4	38,55	229,5
3.2	1/90	Биточки мясные	4,5	4,95	16,65	129,6
8.1	1/30	Соус красный	0,37	0,9	2,93	21,36
5.1	1/200	Чай с сахаром	0,14	0,17	13,6	17,3
	1/40	Хлеб пшеничный	3,2	0,4	19,3	94,4
	510	Итого:	14,81	11,82	91,03	492,16

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	
3.5	1/200	Плов с курицей	17,80	18,48	33,46	380
8.2	1/50	Салат из капусты с морковью	0,4	0,1	1,3	7
5.2	1/200	Чай с сахаром и лимоном	0,4	0	7,5	32,4
	1/40	Хлеб пшеничный	3,2	0,4	19,3	94,4
	1/200	Сок в коробочке	1	0,2	20,2	92
	690	Итого:	22,8	19,18	81,76	605,8

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	
4.3	1/150	Каша гречневая	4,5	5,1	19,9	137,7
3.4	1/70	Гуляш из птицы	7,8	3,9	0,17	67,8
5.1	1/200	Чай с сахаром	0,14	0,17	13,6	17,3
	1/40	Хлеб пшеничный	3,2	0,4	19,3	94,4
	1/40	Вафли	3,4	8,8	25,6	196
	500	Итог:	19,04	18,37	78,57	513,2

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	
3.1	1/200	Жаркое по-домашнему	13	8	22,2	216
6.1	1/200	Компот из сухофруктов	0,65	0,08	32	132,8
	1/40	Хлеб пшеничный	3,2	0,4	19,3	94,4
	1/60	Печенье	2,56	6,72	27,36	160
	500	Итог:	19,41	15,2	100,86	603,2

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	жиры	углеводы	
1.1	1/200	Каша молочная манная	4,4	5,8	32,8	200
5.2	1/200	Какао с молоком	4	3,5	17,5	118,6
	1/40	Батон	3,04	1,2	20	104
	1/200	Сок в коробочке	1	0,2	20,2	92
	1/60	Печенье	3,84	10,08	41,04	240
	700	Итого:	16,28	20,78	131,54	754,6

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	
4.5	1/150	Каша перловая	4,35	5,25	34,35	249
3.6	1/90	Тефтели куриные	16,38	5,85	7,02	146,7
	1/40	Хлеб пшеничный	3,2	0,4	19,3	94,4
6.1	1/200	Компот из сухофруктов	0,65	0,08	32	132,8
8.1	1/30	Соус красный	0,37	0,9	2,93	21,36
	510	Итого:	24,95	12,48	95,6	644,86