|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **День 1**  рецепта | Выход | Наименование блюд | 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** | **Итог:** | **31,8** | **13,1** | **88,03** | **608,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **День 2**  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 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** | **Итог:** | **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** | **Итог:** | **22,8** | **19,18** | **81,76** | **605,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **День 7**  рецепта | Выход | Наименование блюд | 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** | Итог: | **19,99** | **16,87** | **66,75** | **512,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **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** |

**«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***