

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Мадеевская ООШ

\_\_\_\_\_ Н.Ф.Корниенко

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

МБОУ МАДЕЕВСКАЯ ООШ

2024-2025 уч. год

для учащихся 1-4 классов

## 1 день

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
43	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,4	5,1	8,9	88
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/3	2,1	4,5	14,6	109,0
88	Рыба припущенная	70	22,97	19,8	28,7	389,3
132	Чай с сахаром.	200/15	3,12	3,24	17,7	109,28
р/п	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
р/п	Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
<b>Пищевая энерг.ценность</b>			<b>39,17</b>	<b>36,65</b>	<b>141,62</b>	<b>1024,38</b>

## 2 день

82	Щи из свежей капусты с мясом (куры)	250	3,08	1,74	5,42	64,98
516	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,05	4,12	19,5	126,15
107	Фрикадельки мясные	50	15,04	11,24	6,12	188
р/п	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
122	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	107,44
р/п	Печенье сдобное	30	1,9	5,0	20,6	135
р/п	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
<b>Пищевая энерг.ценность</b>			<b>23,35</b>	<b>22,91</b>	<b>112,21</b>	<b>796,57</b>

## 3 день

16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,6	7,1	3,0	79
142	Картофель тушеный с мясом(куры)	150	3,68	8,72	9,98	139,7
693	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
р/п	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
р/п	Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
<b>Пищевая энерг.ценность</b>			<b>28,61</b>	<b>33,46</b>	<b>148,24</b>	<b>987,83</b>

## 4 день

98	Суп с макаронными изделиями мясом (куры)	250	3,78	2	15,5	112,52
321	Капуста тушеная с мясом(куры).	150	3,18	6,72	6,98	119,7
377	Чай с лимоном	200	0,11	0	25,5	100,6
р/п	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
р/п	Печенье сдобное	30	1,9	5,0	20,6	135
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
<b>Пищевая энерг.ценность</b>			<b>39,75</b>	<b>42,23</b>	<b>109,1</b>	<b>1095,82</b>

## 5 день

43	Помидоры свежие порционно	50	0,9	7,1	3,9	85,0
516	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	4,05	4,12	19,5	126,15
260	Гуляш из свинины	50/50	10,4	28,19	2,89	309
р/п	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
394	Компот из свежих фруктов.	200	1,04	0	26,96	107,44
р/п	Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
	Фрукт	100	0,5	-	12,0	43
<b>Пищевая энерг.ценность</b>			<b>24,97</b>	<b>43,42</b>	<b>101,97</b>	<b>933,39</b>

## 6 день

52	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	60	0,84	5,05	5,07	69
297	Рис отварной рассыпчатый	150	3,38	5,49	25,46	118,55
288	Курица отварная	50	17,8	11,4	0	186,1
593	Соус красный основной	50	1,1	1,65	2,38	40,09
132	Чай с сахаром.	200/15	3,12	3,24	17,7	109,28
р/п	Хлеб ржаной	40	4,76	3,25	15,28	156
р/п	Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
<b>Пищевая энерг.ценность</b>			<b>35,72</b>	<b>30,84</b>	<b>111,73</b>	<b>893,82</b>

## 7 день

43	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом.	60	1,4	5,1	8,9	88
88	Рыба припущенная	70	22,97	19,8	28,7	160,3
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	3,26	4,68	8,04	123,9
р/п	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
693	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
р/п	Печенье сдобное	30	1,9	5,0	20,6	135
	Фрукт	100	0,5	-	12,0	43
<b>Пищевая энерг.ценность</b>			<b>40,99</b>	<b>44,23</b>	<b>115,88</b>	<b>876,02</b>

## 8 день

67	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78
508	Каша рассыпчатая гречневая с маслом.	150/3	9,43	6,32	46,69	281,0
288	Курица тушеная.	60	23,06	20	4,62	286
р/п	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
122	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	107,44
р/п	Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
	Фрукт	100	0,5	-	12,0	43
<b>Пищевая энерг.ценность</b>			<b>42,99</b>	<b>36,58</b>	<b>116,21</b>	<b>1058,24</b>

## 9 день

16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,6	7,1	3,0	79
516	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	4,05	4,12	19,5	126,15
413	Тефтеля из свинины с соусом красным основным	60/30	15,7	8,9	0,4	144,0
р/п	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
394	Компот из свежих фруктов.	200	1,04	0	26,96	107,44
р/п	Печенье сдобное	30	1,9	5,0	20,6	135
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
<b>Пищевая энерг.ценность</b>			<b>29,45</b>	<b>28,37</b>	<b>110,14</b>	<b>855,59</b>

## 10 день

43	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	60	1,4	5,1	8,9	88
520	Рис отварной рассыпчатый со сливочным маслом	150/3	2,1	4,5	14,6	109,0
260	Гуляш	50/50	10,4	28,19	2,89	309
р/п	Хлеб ржаной.	40	4,76	3,25	15,28	156
132	Чай с сахаром.	200/15	3,12	3,24	17,7	109,28
р/п	Хлеб пшеничный.	40	3,32	0,76	21,44	106,8
	Фрукт	100	0,5	-	12,0	43
<b>Пищевая энерг.ценность</b>			<b>25,6</b>	<b>45,04</b>	<b>92,81</b>	<b>921,08</b>

Ответственный за организацию питания: \_\_\_\_\_ /Полоник Е.И./

Повар: \_\_\_\_\_ /Дерюго Е.П./