

Утверждаю
Заведующий школы
Л.Г. Камшукова



Примерное 10-дневное меню (завтраки)
в столовой МБОУ «Милечская НОШ»
на 2024-2025 учебный год 1-4 классы
(осенне-зимний период)

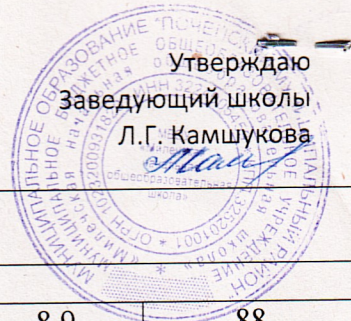
№ рецеп- туры	Наименование блюد	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 день						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
451	Биточки мясные из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16	261
508	Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	11,6	10,4	42,6	279
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,7	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая. ценность		39,4	41,4	226,2	1367,0
2 день						
Завтрак						
19	Помидоры порционно	50	0,9	7,1	3,9	85
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150/3	5,3	6,2	35,3	221
487	Мясо курицы с маслом сливочным	50/5	15,7	8,9	0,4	144
639	Компот из сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,7	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая. ценность		37,5	47,6	173,9	1094,0

Утвержд
Заведующий школой
Л.Г. Камшукова

3 день						
Завтрак						
16	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,6	7,1	3,0	79
492	Плов из свинины	150	10,8	5,9	18,9	175,0
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,7	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		20,5	14,9	137,0	846,0
4 день						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
374	Рыба тушеная с овощами в томате или котлета рыбная с соусом	100 50/30	10,6	5,1	5,6	112,0
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,2	6,8	21,9	163,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,7	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		24,0	34,6	128,6	809,5
5 день						
Завтрак						
19	Помидоры порционно	50	0,9	7,1	3,9	85
541	Биточки мясные с соусом	50/30	15,9	14,4	16	261
297	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	2,4	6,0	23,8	163,0
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,7	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		26,9	29,4	143,7	1073,0



6 день						
Завтрак						
16	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,6	7,1	3,0	79
451	Котлета из свинины с соусом томатным	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,2	6,8	21,9	163,5
647	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,7	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		25,4	33,9	170,9	1044,5
7 день						
Завтрак						
9	Салат из свежей моркови с раст.маслом	50	1,1	10,0	10,3	136,8
451	Котлета из свинины с соусом томатным	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0
508	Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	11,6	10,4	42,6	279
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,7	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая . ценность		35,6	44,4	168,0	1050,8



8 день						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
413	Тефтеля из свинины с соусом томатным	60/30	15,7	8,9	0,4	144,0
516	Макароны с маслом сливочным	150/3	5,3	6,2	35,3	221
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,7	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергет. ценность		34,9	27,4	182,1	880
9 день						
Завтрак						
19	Помидоры порционно	50	0,9	7,1	3,9	85,0
492	Плов из свинины или курицы	150	10,8	5,9	18,9	175,0
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,7	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		20,0	20,8	111,5	1135,7
10 день						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
401	Гуляш из свинины	50/50	11,2	47,2	6,7	170
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,2	6,8	21,9	163,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,7	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергет. ценность		40,1	69,2	166,1	1326,3