

Утверждаю
 Директор МБОУ Октябрьская СОШ
 Матвеева И.В.
 03.09.2024г.

**Меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
 для учащихся 1 – 4 классов на 10 дней
 МБОУ Октябрьская СОШ
 2024-2025 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
1-й день Завтрак	Тефтели мясные	100	57,23	83,7	47,12	270,2
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,57	39,895	213,36
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34
всего						695,35
2-й день Завтрак	Плов	200	28,01	27,465	64,85	567
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,25	0,5	37,97	68,94
	овощ					
Всего:						731,54
3-й день Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	8,86	14,6	45,29	322,2
	сдоба	70	10,75	14,37	55,3	380,70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						867,44
4-й день Завтрак	Гуляш	86	12,45	11,0	13,85	163,0
	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	144,02
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего						501,56
5-й день Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	250	5,05	3,203	27,38	271,52
	сыр (порциями)	15	4	8	0	71
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	68,94
	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,4	19,24	95,6
	Всего:					
6-й день Завтрак	рожки по-флотски	150/25	5,54/1,19	4,57/3,48	39,89/9,1	213,36/49
	Сыр (порциями)	15	3,66	8,0	0,11	70,8

	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						497,7
7-й день Завтрак	Картофель по домашнему	250	19,67	13,75	42,34	461,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Чай с сахаром	200	1,0	0,03	24,0	94
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70
	овощь					
Всего						1032,10
8-й день Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	200	5,9	3,97	41,4	210,78
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Всего					
9-й день Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,86	11,7	43,59	301,9
	Хлеб пшеничная	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	пряник	75	10,75	14,37	55,3	380,7
	Всего:					
10-й день Завтрак	Котлета	100	10,62	7,76	9,62	166,8
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,94	24,91	42,36	227,82
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,25	0	37,97	55,68
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	вафля	80	6,8	4	45,1	230
	фрукт					
Всего						853,24
ИТОГО:						