

Утверждаю
 Директор МБОУ Октябрьская СОШ
 Матвеева И.В.

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 для учащихся 1-4 классов на 10 дней
 МБОУ Октябрьская СОШ
 2023-2024 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
1-й день Завтрак	Тефтели	100	57,23	83,7	47,12	270,2
	Рожки	150	10,8	2,85	23,35	161,93
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Печенье	100	7,7	2,4	53,4	254
	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34
всего						949,35
2-й день Завтрак	Плов из мяса курицы	200	28,01	27,465	64,85	567
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Компот	200	0,1	0,0	15,0	68,94
	Овощи: огурец, помидор	200	1,8	0	21,4	84,0
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
Всего:						886,34
3-й день Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом и сахаром	200	8,86	14,6	45,29	322,2
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего:						1022,24
4-й день Завтрак	Рожки по-флотски					
	Чай с сахаром					
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Фрукты	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего						751,25
5-й день Завтрак	Щи из свежей капусты	250	5,05	3,203	27,38	271,52
	Гуляш из свинины	75	23,59	22,74	9,18	324,30
	Пюре	150	5,54	4,57	39,895	213,36
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6

						973,72
Всего:						
6-й день Завтрак	Мясо кур	100	20,67	26,855	28,91	395,77
	Рожки с соусом	150/25	5,54/1,19	4,57/3,48	39,89/9,1	213,36/49
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						893,47
7-й день Завтрак	Картофель по домашнему с мясом свинины	250	19,67	13,75	42,34	461,8
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70
	Овощи (огурец/помидор)	100	0,95	0	3,6	18,5
	Всего:					
8-й день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,9	3,97	41,4	210,78
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	68,94
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
	Всего:					
9-й день Завтрак	Суп гороховый на курином бульоне	250	7,86	11,7	43,59	301,9
	Мясо кур	100	12,6	4,8	53,5	296,40
	Картофельное пюре с соусом	150/25	0,11/1,19	7,37/3,48	0,93/9,1	156,85/49
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Чай с сахаром и 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 с маслом	150	7,94	24,91	42,36	227,82
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0	37,97	55,68
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Фрукт	200	0,95	0	3,6	18,5
	Вафли	100	1,8	2,8	80,0	463
	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34
Всего:						1074,74
ИТОГО:						9640,51