



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ «СОШ №24» с. Богуславец Красноармейского муниципального района

Приморского края

на 2020-2021 учебный год

(осенне-зимний сезон)

МКОУ СОШ №24 с.Богуславец

Примерное 10-ти дневное меню 1-4 классы

| | | | | | |
|---------------------------------|---------|-------|--------|----------|---------------|
| сезон осень-зима | | | | | |
| день 1 | | | | | |
| наименование продукта | выход | белки | жиры | углеводы | Кк |
| макароны запеченные с сыром | 180/200 | 10,7 | 17,9 | 35,9 | 352 |
| бутерброд со сл.маслом №1 | 40/10 | 4,1 | 17 | 24,3 | 269 |
| чай/компот №300 | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 |
| плюшка №286 | 100 | 7,8 | 5,8 | 51 | 291 |
| | | | | | |
| ИТОГО | | | | | 947 |
| день 2 | | | | | |
| салат из св. овощей в ас-те №14 | 80/100 | 0,8 | 4,700 | 3,60 | 61,00 |
| суп в ас-те №55 | 250/300 | 9,6 | 4,4 | 38,50 | 245,00 |
| хлеб пшеничный/ржаной | 40 | 2,4 | 12,600 | 0,40 | 63,60 |
| компот из с/ф №301 | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,20 | 68,00 |
| булочка домашняя №283 | 100 | 7,8 | 5,8 | 51,00 | 291,00 |
| ИТОГО | | | | | 728,60 |
| день 3 | | | | | |
| овощи св.в нарезке в ас-те №11 | 60/80 | 0,55 | 0,1000 | 1,90 | 11,00 |
| картофельное пюре/рис №184 | 150/180 | 4,5 | 7,2 | 29,40 | 203,00 |
| биточки (мясо птицы) №99 | 80/100 | 20,6 | 18,3 | 17,50 | 320,00 |
| хлеб ржаной/пшеничный | 40 | 2,4 | 12,6 | 0,40 | 63,60 |
| кисель плодово-ягодный/чай | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,60 | 109,00 |
| | | | | | |
| ИТОГО | | | | | 706,60 |
| день 4 | | | | | |
| рис/гречка №186 | 180/200 | 6 | 6,50 | 61,30 | 334,00 |
| сосиски отварные № 98 | 100 | 10,6 | 29,80 | 0,60 | 313,00 |
| бутерброд с сыром/сл.масло № 3 | 40/15 | 9,2 | 5,80 | 24,20 | 190,00 |
| чай/компот № 300 | 200 | 0,1 | 0,00 | 9,10 | 35,00 |
| | | | | | |
| ИТОГО | | | | | 872,00 |

| день 5 | | | | | |
|----------------------------------|----------|-------|---------|----------|---------------|
| наименование продукта | выход | белки | жиры | углеводы | Кк |
| рагу овощное № 119 | 200/220 | 4,2 | 12,5 | 24,9 | 229 |
| салат в ас-те № 78 | 80/100 | 1,4 | 10 | 8,9 | 133 |
| хлеб пшеничный/ржаной | 40 | 2,4 | 12,6 | 0,4 | 63,6 |
| плюшка №286 | 100 | 7,8 | 5,8 | 51 | 291 |
| чай с шиповником №303 | 200 | 0,6 | 0,2 | 27 | 111 |
| ИТОГО | | | | | 827,6 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| день 6 | | | | | |
| салат в ас-те №83 | 80/100 | 1,5 | 3,500 | 7,40 | 67,00 |
| гречка/макароньы №120 | 150/180 | 14,4 | 9,4 | 63,00 | 401,00 |
| котлета (мясо/птица) №101 | 80/100 | 20,6 | 18,300 | 17,50 | 320,00 |
| хлеб пшеничный/ржаной | 40 | 2,4 | 12,6 | 0,40 | 63,60 |
| напиток в ас-те №304 | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,20 | 68,00 |
| ИТОГО | | | | | 919,60 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| день 7 | | | | | |
| каша рисовая /пшеничная молочная | 250/300 | 7,2 | 10,0000 | 50,10 | 321,00 |
| бутерброд с сыром и сл.маслом№4 | 40/10/15 | 9,2 | 11,6 | 24,20 | 242,00 |
| какао | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,70 | 98,00 |
| булочка №283 | 100 | 7,8 | 5,8 | 51,00 | 111,00 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| ИТОГО | | | | | 772,00 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| день 8 | | | | | |
| макароньы/перловка №187 | 180/200 | 8,1 | 7,20 | 48,20 | 295,00 |
| гуляш мясо/птица 100 | 100 | 17 | 17,00 | 3,90 | 238,00 |
| хлеб со сл.маслом №2 | 40/10 | 4,1 | 17,00 | 24,30 | 269,00 |
| овощи св. в нарезке в ас-те №51 | 80/100 | 0,8 | 4,50 | 3,00 | 55,00 |
| компот из св. ягод №303 | 200 | 0,2 | 0,10 | 17,20 | 68,00 |
| ИТОГО | | | | | 925,00 |
| | | | | | |
| | | | | | |

| день 9 | | | | | |
|---------------------------------|---------|-------|--------|----------|---------------|
| наименование продукта | выход | белки | жиры | углеводы | Кк |
| борщ со сметаной №58 | 250/300 | 2,6 | 6,1 | 14 | 117 |
| салат мясной/степной №40 | 80/100 | 3,6 | 10,5 | 8,3 | 142 |
| хлеб пшеничный-ржаной | 40/40 | 2,4 | 12,6 | 0,4 | 63,6 |
| чай/компот №300 | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 |
| булочка №286 | 100 | 7,8 | 5,8 | 51 | 291 |
| итого | | | | | 648,6 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| день 10 | | | | | |
| салат из мор.капусты №31 | 80/100 | 1,4 | 10,100 | 8,90 | 133,00 |
| фрикадельки мясные/курица № 107 | 100/120 | 14,1 | 11,8 | 10,40 | 205,00 |
| картофельное пюре/макароны №146 | 150/180 | 4,5 | 7,200 | 29,40 | 203,00 |
| хлеб пшеничный/ржаной | 40 | 2,4 | 12,6 | 0,40 | 63,60 |
| кисель/чай № 325 | 200 | 0 | 0 | 20,10 | 76,00 |
| итого | | | | | 680,60 |
| | | | | | |