


 утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с.Новояушево:
 Маликов И.Ф./

**Десятидневное меню для учащихся 1 – 4 классов для МБОУ СОШ с.Новояушево
 муниципального района Федоровский район на осенне – зимний период
 2024 год**

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	1 день				
138	Картофельное пюре	200	4,0	9,8	19,5	185,9
183	Куриное филе тушенное с овощами	90	12,5	10,3	3,4	333
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35
290	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,3	101,7
	итого	535	20,0	20,6	78,0	655,6

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	2 день				
172	Каша рисовая молочная	200/5	11,7	11,7	29,8	253
693	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88
тк№5. 51- 1996	Пирожки с капустой	10	2,63	2,66	0,0	35,0
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	106
	Фрукты (яблоко)					
	итого	470	20,8	22,1	82,5	669

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	3 день				
168	Гороховое пюре	200/5	5,5	5,6	39,6	231,1
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	10,9	13,2	6,8	167,5
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,8
	итого	530	19,9	25,8	78,4	539,4

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	4 день				
212	Макаронные изделия отварные	200/5	7,7	4,5	34,5	145,0
п/ф	Котлета мясная с соусом	90	10,0	15,9	17,0	278,0
271	Чай с сахаром	200	-	-	11,3	45,0
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,3	101,0
	итого	530	22,0	20,8	82,1	569,0

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	5 день				
189	Каша молочная «Дружба»	200/5	5,3	9,1	13,5	282
15	Морковь тертая с сахаром	60	0,8	0,02	6,3	27

5.51	Масло сливочное порционное	10	5,3	8,3	15,0	70,0
693	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,8
	Фрукты(мандарин)	100				
	итого	520	18,0	20,3	70,6	572,0

№	Наименование	Выход блюد	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	6 день				
212	Макаронные изделия отварные	200/5	7,7	4,5	44,5	145,9
183	Куриное филе тушенное с овощами	90	9,4	16,3	3,4	333
271	Чай с сахаром	200	-	-	11,3	45,12
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,7
		530	20,5	21,2	81,3	629,3
	итого					

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	7 день				
234	Рагу из овощей	200	3,1	4,2	23,0	186,0
п/ф	Котлета мясная с соусом	90	11,0	13,9	19,0	278,4
60	Напиток витаминный Витошка	200	0,0	0,0	4,1	16
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,7
	итого	530	17,5	18,0	68,2	586,0

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	8 день				
311	Каша манная молочная	200/5	5,1	7,8	23,5	244
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	5,4	7,5	16,9	122
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
290	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	19,8	135,6
	Фрукты (яблоко)	100				
	итого	510	18,0	18,6	75,1	595,6

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	9 день				
138	Картофельное пюре	200	4,4	13,8	19,5	235,9
374	Рыба тушеная в томате с овощами	90/45	11,6	5,7	14,4	142,7
296	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,0	79,8
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,8
	итого	530	19,5	19,9	76,0	564,2

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	10 день				
173	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	7,5	6,8	38,9	267
5.51	Сыр порционно	20	6,3	9,3	0,0	70
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,36	20,1	106
	Салат из помидоров и огурцов					
	итого	465	17,3	16,5	69,0	588