

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Бала-Четырман
_____ А.Б.Гаиткулова

**Примерное десятидневное меню для учащихся 1 – 4 классов села Бала - Четырман
муниципального района Федоровский района на осенне – зимний период 2024 год**

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	.У	Ккал
	Завтрак	1 день				
173	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	6,0	4,0	40,9	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
п/п	Йогурт	100	4,1	5,2	10,6	98
	итого	565	19,8	19,2	81,5	576

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	2 день				
172	Каша рисовая молочная	200/5	10,3	9,7	19,8	153
693	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	6,5	16,9	122
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	20,1	106
368	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого	570	19,8	19,5	80,3	516

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	3 день				
168	Гороховое пюре	200/5	5,5	5,6	29,6	131,1
п/ф	Котлеты куриные с соусом	90	10,9	13,2	9,0	278,4
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	20,1	105,8
ДО7ЖЗ 19	Кисель « Витошка»	200	0,0	0,0	15	60
	итого	530	18,7	19,2	73,7	575,3

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	4 день				
138	Картофельное пюре	200	4,4	13,6	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	19,7	76,0	564,2

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	5 день				

366	Запеканка из творога	150/20	12,1	16,8	35,1	231
692	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
368	Фрукт (апельсин)	200	0,9	0,2	8,1	43
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,8
	ИТОГО	590	19,3	20,2	80,2	473,8

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	6 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	22,0	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	18,5	71,2	586,0

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	7 день				
212	Макаронные изделия отварные	200/5	5,7	4,5	27,5	95,9
183	Куриное филе тушенное с овощами	90	9,2	13,3	3,4	133
271	Чай с сахаром	200	-	-	11,3	45,12
368	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	20,1	105,7
		530	19,8	18,7	83,3	474,7
	ИТОГО					

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	8 день				
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,1	5,2	51,5
160	Плов из курицы	180	10,04	12,1	28,44	214
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
290	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	19,8	105,7
	ИТОГО	470	18,4	18,5	68,4	465,4

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	9 день				
189	Каша молочная «Дружба»	200/5	15,3	17,8	30,5	232,0
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,07	24,7	96,5
368	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,3	101,0
	ИТОГО	545	19,3	18,8	84,0	476,5

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	10 день				
138	Картофельное пюре	200	3,6	9,9	29,5	135,9

183	Куриное филе тушенное с овощами	90	12,5	9,3	13,4	233
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35
290	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	19,3	101,7
	итого	535	19,6	19,6	72,1	505,6