

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

**Примерное десятидневное меню для обучающихся за родительскую плату
общеобразовательных организаций муниципального района Федоровский район
на осенне – зимний период 2024 год**

№	Наименование	Выход блюد	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	1 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
	итого	465	17,3	16,48	68,9	478

№	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
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	106
	итого	440	19,4	14,6	65,6	447

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	3 день				
168	Гороховое пюре	200/5	5,5	5,6	39,6	231,1
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
ДО7 Ж319	Кисель « Ветошка»	200	0,0	0,0	15	60
	итого	440	18,7	25,4	74,6	529,4

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	4 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	5 день				
138- 2004	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,58	2,19	11,66	72,6
692- 2004	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,8
	итого	440	7,88	5, 39	48,66	272,4

№	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
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	440	6,5	6,6	49,2	307,7

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	8 день				
160-2004	Плов из курицы	180	16,04	17,08	28,44	384
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
	итого	410	23,54	20,38	63,14	613,6

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	9 день				
212	Макаронные изделия отварные	200/5	7,7	4,5	34,5	145,0
13-2004	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,1	5,2	384
648	Кисель	200	0,0	0,0	15,8	60
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,3	101,0
	итого	500/5	11,95	8	74,8	690

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	10 день				
138	Картофельное пюре	200	4,0	9,8	19,5	185,9
ДО7АД19	Свекла отварная	50	0,75	0,0	3,63	18
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	495	5,1	10,4	56,33	339,6