

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

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

№	Наименование	Выход блюд	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
п/п	Йогурт	100	4,1	5,2	10	98
	итого	565	21,4	21,68	78,9	576

№	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
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	16,9	222
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	106
368- 2014	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого	570	21,2	22,5	92,3	716

№	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
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,8
ДО7 Ж319	Кисель « Ветошка»	200	0,0	0,0	15	60
	итого	530	18,7	25,58	73,6	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				

366-2004	Запеканка из творога	150/2	27,5	19,8	35,1	431
692-2004	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,8
	итого	490/2	35,3	23,5	93,1	726,8

№	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				
43-2004	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,1	5,2	51,54
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	470	24,39	23,48	68,34	665,14

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	9 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
648	Кисель	200	0,0	0,0	15,8	60
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,3	101,0
	итого	530/5	21,1	20,8	86,6	584,0

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	10 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

