УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с.Октябрьский Городок
имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
_____ И.Е.Котова
Приказ №203-о от 27.11.2023г.

Десятидневное меню МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева» для учащихся 1- 4 классов на 2023-2024 учебного года.

Используемая литература: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна, --М: Де Ли Плюс, 2014

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 - понедельник							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	37	3	197,1	136	205
	Гуляш из мяса кур	90	12	11	5	177	268
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	13002
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	13002
	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	5
	Булочка	50	4,1	1,6	27,9	71,65	
Итого за обед		**530**	**57,58**	**16,26**	**274,28**	**533,02**	
Неделя 1 День 2 - вторник							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,26	4,45	25,34	166,47	302
	Гуляш из мяса кур	90	12	11	5	177	268
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	13002
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	13002
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,01	9,50	59,25	2
	Булочка	50	4,1	1,6	27,9	71,65	
Итого за обед.		**530**	**25,54**	**17,71**	**91,92**	**590,65**	
Неделя 1 День 3 - среда							
ЗАВТРАК	Плов из отварной курицы	230	21,10	23,80	27,30	304,00	29
	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,9	9,1	9,9	186,5	24
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	13002
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	5
Итого за обед		**545**	**35,68**	**37,96**	**69,48**	**695,18**	
Неделя 1 День 4 - четверг							
ЗАВТРАК	Пюре гороховое	180	34,23	5,52	69,58	200	161
	Гуляш из говядины	90	14,14	11,4	3,63	173,25	260
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	13002
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	13002
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,01	9,50	59,25	2
Итого за обед		**510**	**52,55**	**17,49**	**106,89**	**548,78**	

Неделя 1	**День 5 - пятница**						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	37	3	197,1	136	205
	Гуляш из мяса кур	90	12	11	5	177	268
	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,9	9,1	9,9	186,5	24
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	13002
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	68,1	379
Итого за обед		**515**	**59,28**	**24,66**	**235,28**	**625,28**	
Неделя 2	**День 1 - понедельник**						
ЗАВТРАК	Плов из отварной курицы	230	21,10	23,80	27,30	304,00	29
	Хлеб пшеничный с маслом	25	2,8	4,38	20,01	133,5	41
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	13002
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,01	9,50	59,25	2
	Булочка	50	4,1	1,6	27,9	71,65	
Итого за обед		**525**	**30,28**	**30,15**	**96,59**	**626,08**	
Неделя 2	**День 2 - вторник**						
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,26	4,45	25,34	166,47	302
	Гуляш из мяса кур	90	12	11	5	177	268
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	13002
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	13002
	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	5
	Пряник	40	4,10	1,60	27,90	71,65	
Итого за обед		**520**	**25,84**	**17,71**	**102,52**	**615,40**	
Неделя 2	**День 3 - среда**						
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	177
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	3,57	4,43	6,50	87,10	24
	Хлеб ржаной	20	2,36	0,98	18,93	12,8	2.36
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,01	9,50	59,25	2
Итого за обед		**545**	**21,67**	**26,62**	**70,29**	**595,58**	
Неделя 2	**День 4 - четверг**						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	37	3	197,1	136	205
	Рыба тушеная с овощами	130	1ё3,35	7,19	6,01	142,15	229
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	13002
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	13002
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	68,1	379
	Яблоко	100	3,26	0,76	28,50	141,76	912
Итого за обед		**620**	**57,89**	**12,71**	**267,19**	**604,29**	
Неделя 2	**День 5 - пятница**						
ЗАВТРАК	Плов из отварной курицы	250	21,10	23,80	27,30	304,00	29
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40	5,8	8,3	14,85	157,00	24
	Хлеб ржаной	20	2,36	0,98	18,93	12,8	2.36
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,01	9,50	59,25	2
Итого за обед		**510**	**29,18**	**32,47**	**63,51**	**577,93**	