



Утверждено
приказом по ОУ
№ 02 от 27.04.2024г
О.Н. Кудяева

**Примерное десятидневное меню
МКОУ «Гимназия № 1 г. Майского»
для учащихся 1-4 классов(7-11 лет)**

№ п\п	Дата приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
		Завтрак						
1.	02.05.2024.	Куры тушеные	1/80	22,06	19,23	11,88	276,25	301
		Каша гречневая	1/150	7,46	5,64	48,84	230,45	679
		Соус сметанный	1/50	0,48	1,96	2,16	21,7	354
		Масло сливочное	1/10	0	8,20	0,10	75,0	41
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56,8	943
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	670	41,71	36,35	141,96	969,52	
		Завтрак						
2.	03.05.2024.	Жаркое по-домашнему	1/280	27,53	13,47	29,95	351,15	436
		Овощи свежие (в нарезке)	1/100	1,41	5,08	8,65	85,90	42
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,8	869
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	760	42,56	20,47	94,37	804,09	
		Завтрак						
3.	06.05.2024.	Куры тушеные	1/80	22,06	19,23	11,88	276,25	301
		Макаронны отварные с сыром	1/165	5,52	5,52	36,45	217,56	688
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	28	943

		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	625	34,36	31,03	161,31	1,044	
		Завтрак						
4.	07.05.2024.	Каша пшеничная молочная	1/160	19,6	16,7	43,1	475	168
		Масло сливочное	1/10	6,37	0,15	0,15	98,1	41
		Яйцо отварное	1/40	5,10	4,60	0,30	63	424
		Хлебобулочное изделие	1/100	7,25	2,88	50,36	258,0	
		Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	690	52,91	29,93	191,16	1,377	
		Завтрак						
5.	08.05.2024.	Плов с говядиной	1/280	10,84	24,34	15,94	321,21	265
		Овощи свежие (в нарезке)	1/100	1,41	5,08	8,65	85,90	42
		Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	868
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	760	36,97	32,81	140,62	976,04	
		Завтрак						
6.	13.05.2024.	Куры тушеные	1/80	22,06	19,23	11,88	276,25	301
		Макаронные изделия отварные с сыром	1/165	5,52	5,52	36,45	217,56	688
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	28	943
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	625	34,36	31,03	161,31	1,044	
		Завтрак						
7.	16.05.2024.	Каша гречневая	1/150	7,46	5,64	48,84	230,45	679
		Гуляш из говядины	1/80/50	23,8	21,52	6,74	298,0	591
		Овощи свежие (в нарезке)	1/100	1,41	5,08	8,65	85,90	42
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	28	943

		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	760	52,91	29,93	191,16	1,377	
		Завтрак						
8.	17.05.2024.	Котлета говяжья с соусом	1/80/50	12,44	11,06	12,56	183	608/355
		Каша пшенная	1/150	6,60	5,72	37,88	229,50	679
		Овощи свежие (в нарезке)	1/100	1,41	5,08	8,65	85,90	42
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,8	869
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	760	32,0	23,53	149,2	903,42	
		Завтрак						
9.	20.05.2024.	Куры тушеные	1/80	22,06	19,23	11,88	276,25	301
		Макароньы отварные с сыром	1/165	5,52	5,52	36,45	217,56	688
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	28	943
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	625	34,36	31,03	161,31	1,044	

Шеф-повар



А.Ю. Вороновская