



Утверждено
приказом по ОУ
№ 12-ОК от 12.04.2024г
О.Н. Кулаева

**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.	15.04.2024.	Филе кур отбивное	1/80	8,32	18,56	16,96	179,20	577
		Макароны отварные с сыром	1/165	12,41	8,50	53,04	326,69	204
		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	32,0	28,16	155,88	952,03	
		Завтрак						
2.	16.04.2024.	Каша рисовая на молоке	1/160	2,32	6,96	28,97	161,0	168
		Яйцо отварное	1/40	5,10	5,81	0,30	63,0	424
		Хлебобулочное изделие	1/100	1,35	4,98	16,42	101	
		Сыр	1/15	3,48	4,86	0	54,60	42
		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:	695	27,28	27,65	136,16	834,12	
		Завтрак						
3.	17.04.2024.	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
		Салат витаминный	1/80	1,41	5,08	8,65	85,90	42

		Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,20	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:	740	32,0	23,53	149,2	903,42	
		Завтрак						
4.	18.04.2024.	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	
		Фрукты свежие	1/185	1,12	0,22	9,88	45,98	
		Итого:	855	41,71	36,35	141,96	969,52	
		Завтрак						
5.	19.04.2024.	Жаркое по-домашнему	1/280	27,53	13,47	29,95	351,15	436
		Сыр	1/20	4,64	5,90	0	72,8	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:	680	42,56	20,47	94,37	804,09	
		Завтрак						
6.	22.04.2024.	Филе кур отбивное	1/80	8,32	16,0	16,96	179,20	577
		Макаронны отварные	1/150	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:	610	34,36	31,03	161,31	1,044	
		Завтрак						
7.	23.04.2024.	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	
		Фрукты свежие	1/200	0,68	0,78	16,66	74,8	
		Итого:	890	52,91	29,93	191,16	1,377	
		Завтрак						
8.	24.04.2024.	Плов с курицей	1/230	20,30	18,0	35,69	377	304
		Икра свекольная	1/80	2,35	4,60	12,33	100,10	126
		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:	690	36,97	32,81	140,62	976,04	
		Завтрак						
9.	25.04.2024.	Пюре картофельное	1/150	3,06	5,80	21,45	150,24	694
		Котлеты рыбные с соусом	1/80/50	14,03	8,96	6,84	171,7	244/355
		Масло сливочное	1/15	0	12,30	0,15	112,50	
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56,8	943
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	29,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	27,17	123,06	
		Фрукты свежие	1/200	0,68	0,78	17,66	74,8	
		Итого:	875	28,36	28,94	117,25	829,38	
		Завтрак						
10.	26.04.2024.	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
		Сыр	1/15	3,48	4,43	0	54,6	42
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,0	870
		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:	675	39,71	28,14	107,61	894,9	

		Завтрак						
11.	27.04.2024.	Каша рисовая на молоке	1/160	2,32	6,96	28,97	161,0	168
		Яйцо отварное	1/40	5,10	5,81	0,30	63,0	424
		Хлебобулочное изделие	1/100	1,35	4,98	16,42	101	
		Сыр	1/15	3,48	4,86	0	54,60	42
		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:	695	27,28	27,65	136,16	834,12	

Шеф-повар



А.Ю. Вороновская