

Утверждаю:
 директор МБОУ Витемлянская СОШ
 С.В.Москаленко
 « 30 » августа 2024г.



Примерное десятидневное меню
 Для 1 - 4 классов
 при МБОУ Витемлянская СОШ.
 2024-2025 учебный год.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 День						
Обед						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3,4	6,1	22,8	163
487	Мясо курицы с маслом сливочным	55	15,7	8,9	0,4	144
639	Компот из с,х	200	0,3	—	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4	—	24,4	108
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2 День						
Обед						
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	205	4	10	20	242
	Чай с сахаром	215	0	0	13	60
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
639	Компот из с,х	200	0,3	—	31,4	124
	фрукт	100	0,5	—	12	43
	Рагу из птицы	100	8	5	7	122

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	--------------	-------	-------	------	----------	--------------

рецептуры	блюдо	блюда в граммах				
3 День						
Обед						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
516	Каша гречневая со сливочным маслом	155	9	5	30	245
451	котлета	50	13,8	16,4	13,1	257
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
639	Компот из с,х	200	0,3	_	31,4	124
	фрукт	100	0,5	_	12	43
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106

№ рецептуры	Наименование блюдо	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
4 День						
Обед						
43	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
516	Плов из птицы	200	15	7	25	291
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
639	Компот из с,х	200	0,3	_	31,4	124
	фрукт	100	0,5	_	12	43
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Сок фруктовый	200	1,4	_	24,4	108

№ рецептуры	Наименование блюдо	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5 День						
Обед						
43	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,4	7,6	13	132
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	205	4	10	20	242
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
374	Рыба припущенная	80	19,5	0,7	0,2	85
	Компот из с,х	200	0,3	_	31,4	124
	фрукт	100	0,5	_	12	43
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Сок фруктовый	200	1,4	_	24,4	108

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6 День						
Обед						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3,4	6,1	22,8	163
487	Мясо курицы с маслом сливочным	55	15,7	8,9	0,4	144
639	Компот из с,х	200	0,3	—	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	фрукт	100	0,5	—	12	43
	Сок фруктовый	200	1,4	—	24,4	108
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72

№рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 День						
Обед						
43	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	205	4	10	20	242
451	котлета	50	13,8	16,4	13,1	257
639	Компот из с,х	200	0,3	—	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	фрукт	100	0,5	—	12	43
	Сок фруктовый	200	1,4	—	24,4	108
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 День						
Обед						
43	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	205	4	10	20	242
451	котлета	50	13,8	16,4	13,1	257
639	Компот из с,х	200	0,3	–	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	фрукт	100	0,5	–	12	43
	Сок фруктовый	200	1,4	–	24,4	108
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8 День						
Обед						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
516	Плов из птицы	200	15	7	25	291
639	Компот из с,х	200	0,3	–	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	фрукт	100	0,5	–	12	43
	Сок фруктовый	200	1,4	–	24,4	108
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 День						
Обед						
43	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,4	7,6	13	132
269	биточки	50	7,7	5,7	7,8	114,3
	Каша гречневая со сливочным маслом	155	9	5	30	245
639	Компот из с,х	200	0,3	—	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	фрукт	100	0,5	—	12	43
	Сок фруктовый	200	1,4	—	24,4	108
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 День						
Обед						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
431	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	205	4	10	20	242
639	Компот из с,х	200	0,3	—	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	фрукт	100	0,5	—	12	43
	Сок фруктовый	200	1,4	—	24,4	108
	Хлеб пшеничны(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72