

Утверждено  
приказом по школе от .08. 2024 №

Директор школы: Т.Е. Ермакова

**Примерное 10-дневное меню для одноразового горячего питания**

**учащихся 5-9 классов**

**МКОУ «Глазовская основная школа»**

**на 2024/2025 учебный год**

Дни	Наименование блюда	Выход ,г	Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., ккал.
День 1 завтрак	Салат из свежей капусты	100	1,99	9,11	12,78	141,18
	Суп картофельный с мясом птицы	250	159	219	1166	7260
	Макаронные изделия отварные	200	3,65	3,32	23,25	141
	Сосиска отварная	85	8,00	11,00	0,06	123
	Чай с сахарным песком	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
День 2 завтрак	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,05	0,19	3,64	20,48
	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2,58	7,82	9,12	114,35
	Овощное рагу с мясом птицы	200	2,05	24,61	31,34	493,73
	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
День 3 завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,99	9,11	12,78	141,18
	Суп гороховый с мясом птицы	250	1,87	3,11	10,89	79,03
	Рис отварной	200	2,59	3,39	26,85	150,12
	Рыба, тушённая с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
День 4 завтрак	Салат из свеклы	100	1,05	0,19	3,64	20,48
	Борщ с капустой, картофелем и мясом птицы	250	15,2	53,3	86,5	689
	Картофельное пюре	200	3,2	6,06	23,30	160,46
	Котлета	100	14,21	16,06	9,7	240,06
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2

День 5 завтрак	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
	Овощи свежие / соленные/ нарезка/	60	0,67	0,11	2,21	11,39
	Суп пшеничный с мясом птицы	250	1,59	2,19	11,66	72,60
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,73	5,43	45	263,81
	Гуляш из куриной грудки	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	Чай с сахарным песком	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
День 6 завтрак	Салат из свежей капусты	100	1,99	9,11	12,78	141,18
	Суп картофельный с мясом птицы	250	159	219	1166	7260
	Макаронные изделия отварные	200	3,65	3,32	23,25	141
	Сосиска отварная	85	8,00	11,00	0,06	123
	Чай с сахарным песком	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
День 7 завтрак	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,05	0,19	3,64	20,48
	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2,58	7,82	9,12	114,35
	Овощное рагу с мясом птицы	200	2,05	24,61	31,34	493,73
	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
День 8 завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,99	9,11	12,78	141,18
	Суп гороховый с мясом птицы	250	1,87	3,11	10,89	79,03
	Рис отварной	200	2,59	3,39	26,85	150,12
	Рыба, тушённая с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43

День 9 завтрак	Салат из свеклы	100	1,05	0,19	3,64	20,48
	Борщ с капустой, картофелем и мясом птицы	250	15,2	53,3	86,5	689
	Картофельное пюре	200	3,2	6,06	23,30	160,46
	Котлета	100	14,21	16,06	9,7	240,06
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
День 10 завтрак	Овощи свежие / соленные/ нарезка/	60	0,67	0,11	2,21	11,39
	Суп пшеничный с мясом птицы	250	1,59	2,19	11,66	72,60
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,73	5,43	45	263,81
	Гуляш из куриной грудки	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	Чай с сахарным песком	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43