

Утверждено
приказом по школе от .08. 2024 №

Директор школы: Т.Е. Ермакова

**Примерное 10-дневное меню для двухразового питания
для организации детского питания детей участников СВО**

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
полдник	Пельмени отварные с маслом сливочным	250	25,44	23,65	50,55	517
	Сок фруктовый	200	8,73	5,43	45	263,81
	фрукты	150				
	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
полдник	Рис отварной	200	2,59	3,39	26,30	150,46
	Котлета	100	14,21	16,06	9,7	240,06
	Сок фруктовый	200	8,73	5,43	45	263,81
	Фрукты	150				
	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
полдник	Рагу из птицы	200	2,05	24,61	31,34	493,73
	Сок фруктовый	200	8,73	5,43	45	263,81
	фрукты	150				
	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
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
полдник	Макаронные изделия в.с. отварные	200	3,65	3,32	23,25	141
	Сосиска отварная	85	8,00	11,00	0,06	123
	Сок фруктовый	200	8,73	5,43	45	263,81
	фрукты	150				
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
День 5 завтрак	Овощи свежие / соленные/ нарезка/					
	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
полдник	Картофельное пюре	200	3,2	6,06	23,30	160,46
	Рыба, тушённая с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	Сок фруктовый	200	8,73	5,43	45	263,81
	фрукты	150				
	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
полдник	Пельмени отварные с маслом сливочным	250	25,44	23,65	50,55	517
	Сок фруктовый	200	8,73	5,43	45	263,81
	фрукты	150				
	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
полдник	Рис отварной	200	2,59	3,39	26,30	150,46
	Котлета	100	14,21	16,06	9,7	240,06
	Сок фруктовый	200	8,73	5,43	45	263,81
	Фрукты	150				
	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
полдник	Рагу из птицы	200	2,05	24,61	31,34	493,73
	Сок фруктовый	200	8,73	5,43	45	263,81

	фрукты	150				
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
День 9	Салат из свеклы	100	1,05	0,19	3,64	20,48
завтрак	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
	полдник	Макаронные изделия в.с. отварные	200	3,65	3,32	23,25
	Сосиска отварная	85	8,00	11,00	0,06	123
	Сок фруктовый	200	8,73	5,43	45	263,81
	фрукты	150				
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43
День 10	Овощи свежие / соленные/ нарезка/	60	0,67	0,11	2,21	11,39
завтрак	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
	полдник	Картофельное пюре	200	3,2	6,06	23,30
	Рыба, тушённая с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	Сок фруктовый	200	8,73	5,43	45	263,81
	фрукты	150				
	Хлеб пшеничный	40	6,14	2,14	41,48	243,43