



Директор МКОУ «ЦО Краснолесский»

Утверждаю

Агеева Н.В.

**Десятидневное меню питания для обучающихся 1-9 класса
(обеды) в 2024-2025 г.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Обед

1	Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4
129	Суп картофельный с вермишелью	200	6,32	6,12	10	119
202	Каша гречневая	150	8,55	7,8	37	253
372	Котлета куриная	90	18	16,2	10	256
495	Компот из с\ф	200	0,6	0	20,1	84
110	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого:	740	36,47	34,05	96,06	837,1

Вторник, 1 неделя

Обед

41	Салат из моркови	100	1,44	5,78	5,78	41,8
67	Щи из капусты	200	1,74	4,88	9,21	85
385	Рис отварной	150	3,7	5,43	38,85	219,3
487	Гуляш из курицы	70	18,05	14,26	4,58	218
348	Компот из яблок	200	0,42	0,42	0,13	51,4
110	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого:	760	27,48	31,1	72,47	684,2

Среда, 1 неделя

Обед

148	Помидоры свежие(порцион)	50	0,66	0,12	2,28	14,4
79	Суп полевой на к\б	200	7,71	7,32	15,3	166,6
321	Картофельное пюре	150	3,07	5,3	19,8	139,4
57-ш	Котлета рыбная	90	11,58	3,5	5,48	99,6
495	Компот из с\ф	200	0,6	0	20,1	84
110	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого:	730	25,75	16,57	76,88	572,70

Четверг, 1 неделя

Обед

157	Консервированные огурцы(порц)	60	1,7	2,1	21	40
57	Борщ с свежей капусты на к\б	200	1,04	2,94	7,32	160
43	Плов из мясо птицы	150	14,17	11,96	25,08	264
208	Напиток лимонный	200	0,09	0,01	13,73	47,29
110	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого:	650	19,13	17,34	81,05	579,99

Пятница, 1 неделя**Обед**

18	Салат из свежих помидор, огурцов	60	0,6	5	2,1	44
114	Суп картофельный с манной крупой на к\б	200	5,44	5,2	8	100,6
137	Рагу из мяса птицы	180	3,24	17,36	18,26	242
376	Компот «Ассорти»	200	0,53	0,025	35,06	139
110	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого:	680	11,94	27,915	77,34	594,3

Понедельник, 2 неделя**Обед**

148	Свежий огурец (порцион)	60	0,4	0,06	1,14	6,6
27	Свекольник на к\б	200	2,34	8,13	12,55	130,12
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253
356\408	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	9,6	193
495	Компот из с\ф	200	0,6	0	20,1	84
110	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого:	750	33,52	25,72	94,31	735,42

Вторник, 2 неделя**Обед**

2	Салат витаминный	60	0,72	3	3,3	44
80	Суп рисовый на к\б	200	3,79	3,07	12,12	112
37	Жаркое по-домашнему	200	25,4	5,4	19,44	240
208	Напиток лимонный	200	0,09	0,01	13,73	47,29
110	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого:	650	32,13	11,81	62,51	511,99

Среда, 2 неделя**Обед**

18	Салат из свежих помидор, огурцов	60	0,6	5	2,1	44
100	Рассольник на к\б	200	1,99	5,03	16,92	122
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
23	Сосиски отварные	100	11,26	23,05	1,34	262,72
348	Компот из яблок	200	0,42	0,42	0,13	51,4
110	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого:	750	21,95	38,78	63,96	733,32

Четверг,
2 неделя

Обед

33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34
114	Суп гречневый на к\б	200	5,44	5,2	8,0	100,6
377	Картофельное пюре	150	4,05	6,0	8,7	161,0
307	Котлета рыбная	100	13,0	1,6	10,0	234,9
110	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
495	Компот из с\ф	200	0,6	0	20,1	84
	Итого:	750	26,07	16,78	65,91	705,54

Пятница, 2 неделя

Обед

20	Салат из свежий капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44
87	Суп рыбный	200	5,16	5,04	8,6	100
177	Рагу из птицы	150	2,8	6,4	21	127,5
495	Компот из с\ф	200	0,6	0	20,1	84
110	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого:	650	11,53	15,41	69,03	432,64