

Приложение № 1 к приказу
 МКОУ «Малиновоозёрская ООШ» № 68 от 30.08.2024 г.
 «Утверждаю»
 Директор МКОУ
 «Малиновоозёрская ООШ»
 Е.В. Сотникова

**Примерное 10 – дневное меню для обучающихся 1- 4 классов
 МКОУ «Малиновоозёрская основная общеобразовательная школа»**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся 1-4 классов	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энерг. цен.
	<u>День 1</u>					
	<u>Завтрак</u>					
219	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,80
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	4	2	17	110
	<u>День 2</u>					
	<u>Завтрак</u>					
193	Плов из отварной говядины	250	24	21	34	418
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	4	2	17	110
	<u>День 3</u>					
	<u>Завтрак</u>					
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46

172	Рыба тушенная	140	14,52	8,03	7,51	170,98
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	4	2	17	110
	Яблоко	100	0,17	0,26	13,81	52
	<u>День 4</u>					
	<u>Завтрак</u>					
214	Рагу из птицы	200	15,38	19,59	18,20	308,58
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	4	2	17	110
	Яблоко	100	0,17	0,26	13,81	52,0
	<u>День 5</u>					
	<u>Завтрак</u>					
130	Пюре из гороха	205	23,06	5,12	5,74	328,18
189	Шницель	100	10,86	11,72	32,38	176,75
276	Кисель	200	0,2	0	29	116
	Хлеб пшеничный	50	4	2	17	110
	Банан	100	0,9	0,2	8,1	43
	<u>День 6</u>					
	<u>Завтрак</u>					
241	Картофельное пюре	150	2,34	3,89	13,61	98,79
182	Запеканка капустная с говядиной	150	25,24	28,51	13,51	205,40
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	50	4	2	17	110
18	Нарезка овощи свежие	60	1	0	3	18
	<u>День 7</u>					
	<u>Завтрак</u>					
52	Борщ из свежей капусты с мясом	250	13	11	10	237
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	4	2	17	110
	Булочка	100	3	5	30	228

	<u>День 8</u>					
	<u>Завтрак</u>					
227	Макароны отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	4	2	17	110
	<u>День 9</u>					
	<u>Завтрак</u>					
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18
189	Котлета с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	4	2	17	110
	<u>День 10</u>					
	<u>Завтрак</u>					
43	Каша молочная «Дружба»	205	7	8	35	241
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	4	2	17	110
	Яблоко свежее	100	0,17	0,26	13,81	52,0