

Приложение № 2 к приказу
 МКОУ «Малиновоозёрская ООШ» № 66-г
 от 30.08.2024 г.
 «Утверждаю»
 Директор МКОУ
 «Малиновоозёрская ООШ»
 Е.В. Сотникова

**Примерное 10 – дневное меню для обучающихся 5- 9 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 |
| | <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 |
| | <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 |
| | <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 |
| | <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 |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| | <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 |