

Утверждено
Директор БОУ «Хлебодаровская СОШ»
Е.Н. Гаврилов

Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
в БОУ «Хлебодаровская СОШ»
на 2023-2024 учебный год

День	Наименование блюда (изделия)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Понедельник 1 день	Каша молочная вязкая рисовая на цельном молоке с маслом	210	22	18	36	279
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	65	8	12	19	225
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58
	Яблоко	270	4	1	60	165
Вторник 2 день	Картофельное пюре на цельном молоке	150	14	25	6	161
	Курин. Бедро запеченная	100	23	18	6	276
	Хлеб пшеничный	60	3	1	28	94
	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	19	115
	Яблоко	270	4	1	26	117
Среда 3 день	Макароны отварные с маслом	160	7	23	73	328
	Котлета из мяса курицы	100	14	9	3	154
	Хлеб пшеничный	60	3	1	28	94
	Кисломолочный продукт 2,5%	180	5	5	20	156

Четверг 4 день	Каша молочная вязкая пшениная на цельном молоке с маслом	210	6	1	21	256
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	65	8	12	19	225
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58
	Яблоко	270	4	1	60	165
Пятница 5 день	Картофельное пюре на цельном молоке	150	14	25	6	161
	Кабачковая икра	60	0.9	2.83	4.43	46.8
	Хлеб пшеничный	60	3	1	28	94
	Чай с сахаром и лимоном	200	8	9	58	115
	Яблоко	270	1	1	26	117
Понедельник 6 день	Плов с куриным мясом	200	31	37	52	339
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный	60	3	1	28	94
	Яблоко	100	1	0	9	38
	Булочка	80	7	7	46	201.4
Вторник 7 день	Макароны отварные с маслом	160	7	23	73	328
	Котлета из мяса курицы	100	14	9	3	154
	Хлеб пшеничный	60	3	1	28	94
	Кисломолочный продукт 2,5%	180	5	5	20	156
Среда 8 день	Гречка отварная с маслом	160	6	9	32	231
	Котлета из мяса курицы	160	18	9	58	343
	Хлеб пшеничный	60	3	1	28	94
	Сок	200	2	0	30	136

Четверг 9 день	Картофельное пюре	200	4.1	7.07	26.43	185.8
	Котлета	100	19.09	4.32	13.37	168.7
	Сок	200	2	0	30	136
	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пятница 10 день	Макароны отварные с маслом	100	3.5	3.3	21.8	131.2
	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.84	202.5
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.8