

МКОУ «Бегичевская ООШ»

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в 2024-2025 учебном году

Утверждено _____
Директор МКОУ «Бегичевская ООШ»
О.А.Краснова
«30» августа 2024г

День №1 ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	175	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	5	5	24	146
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67,1
		Вода кипяченая	200				269,8
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10.5
2	102	Суп гороховый с куриным мясом	200/35	10,4	5.2	20.2	163.4
3	105	Фрикадельки из куриного мяса	90	15,7	5	5,4	131,1
4	171	Гречка отварная	150	7,8	3,0	39,9	195
5	228	Соус красный основной	10	0,1	0,3	1,00	7,1
6		Хлеб ржаной	70	5	1	50,6	148
7		Сок /или	200	1.0	0	20.2	92.0
		Витаминизированное молоко	200	6,4	6	9,4	119,2
							866,3
						итого	1136,1

МКОУ «Бегичевская ООШ»

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в 2024-2025 учебном году

Утверждено _____
Директор МКОУ «Бегичевская ООШ»
О.А.Краснова
«30» августа 2024г

День №2 Вторник

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	172	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	4,8	6,5	21,3	163,8
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67.1
		Вода кипяченая	200				286.9
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10.5
2	88	Щи с куриным мясом и сметаной	200/35/5	4.4	6.2	7.6	135.0
3	304	Рис отварной	150	3,7	4,2	40,9	208,5
4	246	Гуляш из куриного мяса	90	31	14,8	6,9	160,9
5		Хлеб ржаной	70	5	1	50,6	148
6	349	Компот из сухофруктов	200	1.8	0,4	30,8	125,6
							788,5
						итого	1075,4

МКОУ «Бегичевская ООШ»

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в 2024-2025 учебном году

Утверждено _____
Директор МКОУ «Бегичевская ООШ»
О.А.Краснова
«30» августа 2024г

День № 3 Среда

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	212	Вермишель молочная со сливочным маслом и сахаром	200/5/5	4,4	5,0	26,4	169,4
2	372	Чай	200	0,2	0	14	56
3		Печенье	25	1,9	4,2	16,6	115
		Вода кипяченая	200				340,4
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
2	107	Суп гречневый с куриным мясом	200/35	7,4	7,0	10,4	109,2
3	145	Картофельное пюре	150	3,15	7,2	19,6	156,6
4	101	Тефтели	90	14,6	4,7	4,7	126,7
5		Хлеб ржаной	70	5	1	50,6	148
6	349	Компот из сухофруктов/или	200	1,8	0,4	30,8	125,6
7		Витаминизированное молоко	200	6,4	6	9,4	119,2
							795,8
		ИТОГО					1136,2

МКОУ «Бегичевская ООШ»

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в 2024-2025 учебном году

Утверждено _____
Директор МКОУ «Бегичевская ООШ»
О.А.Краснова
«30» августа 2024г

День № 5 Пятница

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	168	Манная молочная каша с сахаром и сливочным маслом	150/5/5	4.7	8.6	18.8.	169,8
2	372	Чай	200	0,2	0	14	56
3		Печенье	30	2.3	5.0	19,9	138,0
4		Вода кипяченая	200				363,8
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10.5
2	96	Рассольник со сметаной и куриным мясом	200/35/5	5.2	4.4	4.6	78,0
3	145	Картофель тушеный овощами	150	5,4	7,6	20,8	171,9
4		и куриным мясом	90	13,5	2,8	30,9	83,3
		Хлеб ржаной	70	5	1	50,6	148
	349	Компот из сухофруктов	200	1.8	0,4	30.8	125.6
							711,8
						итого	1075,6

МКОУ «Бегичевская ООШ»

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в 2024-2025 учебном году

Утверждено _____
Директор МКОУ «Бегичевская ООШ»
О.А.Краснова
«30 » августа 2024г

День № 6 Понедельник

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	175	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	5	5	24	146
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56.0
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67,1
		Вода кипяченая	200				269,1
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10.5
2	106	Суп рыбный	200	4.4	6.2	7.6	135.0
3	204	Макароны	150	6	1,35	37,2	180,3
4	246	Гуляш из куриного мяса	90	13,5	2,8	3	91,1
5		Хлеб ржаной	70	5	1	50,6	148
6		Сок /или	200	1.0	0	20.2	92.0
		витаминизированное молоко	200	6.4	6	9.4	119,2
							776,1
						итого	1045,2

МКОУ «Бегичевская ООШ»

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в 2024-2025 учебном году

Утверждено _____
Директор МКОУ «Бегичевская ООШ»
О.А.Краснова
«30» августа 2024г

День № 7 Вторник

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	204	Макароны с сыром и сливочным маслом	120/5/5	16,6	7,5	89,1	195,44
2	372	Чай	200	0,2	0	14	56
3		Хлеб пшеничный	20	1,14	1,14	11,6	67,1
		Вода кипяченая	200				318,54
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	1,3	4,2	4,3	51,7
2	88	Щи с куриным мясом и сметаной	200/35/5	4,8	5,0	8,0	95,4
3	145	Картофель тушёный	150	5,4	7,6	20,8	171,9
4		с мясом куриным	90	15,2	7,2	0,8	140,1
		Хлеб ржаной	70	5	1	50,6	148
	349	Компот из сухофруктов	200	1,8	0,4	30,8	125,6
							732,7
						итого	1051,2

МКОУ «Бегичевская ООШ»

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в 2024-2025 учебном году

Утверждено _____
Директор МКОУ «Бегичевская ООШ»
О.А.Краснова

«30» августа 2024г

День № 8 Среда

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	183	Каша гречневая молочная с сахаром и сливочным маслом	150/5/5	5.2	7,8	18,75	166,7
2	382	Какао с молоком и сахаром	200	4.5	3.79	24.5	132.8
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67.1
		Вода кипяченая	200				311.8
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10.5
2	104	Суп картофельный с куриным мясом	200/35	11.4	0.8	23.4	146.4
3	304	Рис отварной	150	3,7	4,2	40,9	208,4
	228	Соус красный основной	10	0,1	0,3	1,0	7,1
4	105	Фрикадельки из куриного мяса	90	13,2	11,8	8,7	194,9
		Хлеб ржаной	70	5	1	50,6	148
	349	Компот из сухофруктов/или	200	1.8	0,4	30.8	125.6
		Витаминизированное молоко	200	6,4	6	9,4	119,2
							834,5
						итого	1146,3

МКОУ «Бегичевская ООШ»

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в 2024-2025 учебном году

Утверждено _____
Директор МКОУ «Бегичевская ООШ»
О.А.Краснова
«30» августа 2024г

День № 9 Четверг

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
		Завтрак					
1	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56.0
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67,1
		Вода кипяченая	200				186.1
		Обед					
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	1.3	4,2	4.3	51.7
2	82	Борщ с куриным мясом и сметаной	200/35/5	10.93	9.75	15.3	199.4
3	145	Картофельное пюре	150	3,1	7,2	19,6	156,6
4	209	Рыбная котлета	90	4,9	1,12	4,6	47
5	228	Соус красный основной	10	0,1	0,3	1,00	7,1
6		Хлеб ржаной	70	5	1	50,6	148
7		Сок	200	1.0	0	20.2	92.0
8		Фрукты	100	1,05	0	13,2	65,3
							767,1
						итого	832,4

МКОУ «Бегичевская ООШ»

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в 2024-2025 учебном году

Утверждено _____
Директор МКОУ «Бегичевская ООШ»
О.А.Краснова
«30» августа 2024г

День № 10 Пятница

№ п/п	№ рецепта	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	168	Манная молочная каша со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	4.7	8.6	18,8	169,8
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56
3		Печенье	30	2.3	5.0	19,9	138,0
		Вода кипяченая	200				363.8
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,8	3.04	5.1	51.54
2	103	Суп вермишелевый с куриным мясом	200/35	10.0	6.2	14.8	136.6
3	302	Гречка отварная	150	7,8	3	39,9	195
4	228	Соус красный основной	10	0,1	0,3	1,00	7,1
	105	Мясная котлета из куриного мяса	90	24,7	9,2	6,3	212,8
		Хлеб ржаной	70	5	1	50,6	148
	349	Компот из сухофруктов	200	1.8	0,4	30.8	125.6
							824,68
						итого	1188,48