

Утверждаю:
директор МБОУ
Куровская ООШ
Л.В. Летушова
Приказ №60
от «26» августа 2024г

**Примерное десятидневное меню на 2024-2025 уч.год обучающихся 1-4 классов
МБОУ Куровская ООШ.**

1 день.

Наименование блюда	Выход блюда граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с рисовой крупой	250	10,57	11,25	68,96	429,1	302
Чай с сахаром	200/15	3,12	3,24	17,7	109,28	788
Хлеб пшеничный	50	3,32	0,76	21,44	106,8	
Обед						
Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	6,2	5,6	22,3	166	139
Картофельное пюре со слив маслом	100	2,1	5,5	14,5	126	520
Котлета из говядины	50	9,2	11,4	0,5	140,1	452
Салат из свежей капусты с раст маслом	100	1,4	5,1	8,9	88	43
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,2	43,6	
Компот из сухофруктов	200	0,2	-	29,6	116	639

2 день.

Наименование блюда	Выход блюда граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	250	7,4	8,3	23,8	200	161
Булочка	60	4,3	5,1	36,4	209	775
Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	693
Обед						
Щи из свежей капусты с мясом цыпленка	250/25	2,3	5,2	10,6	99	124
Рис отварной с маслом	100	2,5	4,1	25,7	152	511
Цыпленок отварной	100	13,1	7,4	0,5	145	487
Винегрет овощной на растит масле	100	1,6	10,2	6,8	129,6	71
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,2	43,6	
Кисель	200	-	-	19,6	80	647

Утверждаю:
директор МБОУ
Куrowsкая ООШ
Л.В. Летушова
Приказ №60
от «26» августа 2024г

3 день

Наименование блюда	Выход блюда граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак:						
Оладьи с повидлом	75/5	5,5	5,3	34,4	210	733
Кофейный напиток со сгущ. молоком	200/15	2,5	3,6	28,7	152	692
Обед:						
Суп рисовый с мясом цыпленка	250/25	1,8	5,2	16,5	122	151
Рагу овощное	100	1,6	4,4	6,2	76,9	224
Биточки	50	7,0	14,3	-	126,1	99
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,2	43,6	
Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	638

4 день

Наименование блюда	Выход блюда граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак						
Каша манная с маслом и сахаром	250/15/10	20,4	0,1	63,6	301	302
Булочка	50	7,7	8,9	10,0	37,9	788
Чай с сахаром	200/15	-	-			685
Обед:						
Суп вермишелевый с цыпленком	250/15	2,8	5,8	13,9	120,0	147
Картофельное пюре с маслом	100	2,0	4,7	5,6	98,7	520
Рыба Минтай припущенная	50	8,7	1,1	0,2	44,3	372
Икра свекольная с растит. маслом	100	1,3	7,4	8,5	106	781
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,2	43,6	
Компот из сухофруктов	200	0,2	-	29,6	116	639



Утверждаю:
директор МБОУ
Куrowsкая ООШ
Л.В. Летушова
Приказ №60
от «26» августа 2024г

5 день

Наименование блюда	Выход блюда граммах	Белки	Жиры	Угловоды	Каллорий ность	№ рецептуры
Завтрак						
Каша вязкая овсяная с маслом и сахаром	200/15/10	3,0	1,7	18,0	101	302
Булочка Веснушка	50	3,8	3,1	28,1	157	
Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	693
Обед						
Борщ со свежей капустой и цыпленком	250/25	2,3	5,2	10,6	99	110
Плов с цыпленком	150	1,4	9,8	27,2	247,5	492
Салат из свежей капусты с раст маслом	100	1,4	5,1	8,9	88	43
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,2	43,6	
Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	638

6 день

Наименование блюда	Выход блюда граммах	Белки	Жиры	Угловоды	Каллорий ность	№ рецептуры
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке	200	4,8	8,2	30,4	222	302
Хлеб пшеничный (батон)	50	7,5	13,2	60,9	394	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/15	2,5	3,6	28,7	152	692
Обед						
Суп гороховый с цыпленком	250/25	6,2	5,6	22,3	166	139
Макароны отварные с маслом	100	3,6	3,7	19,5	127,7	332
Котлета из говядины	50	9,2	11,4	0,5	140,1	452
Икра свекольная с раст маслом	100	1,3	7,4	8,5	106	78
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,2	43,6	
Компот из сухофруктов	200	0,2	-	29,6	116	639

Утверждаю:
директор МБОУ
Куровская ООШ
Л.В. Летушова
Приказ №60
от «26» августа 2024г

7 день.

Наименование блюда	Выход блюда граммах	Белки	Жиры	Угловоды	Каллорий ность	№ рецептуры
Завтрак						
Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	5,6	10,4	26,4	230	302
Булочка с изюмом	60	4,3	5,1	36,4	209	
Кисель из повила	200	-	-	19,6	80	647
Обед						
Суп куриный с вермишелью	250/25	2,8	5,8	13,9	120,0	147
Рагу овощное	100	1,6	4,4	6,2	769	224
Котлета припущенная	50	7,0	14,3	-	126,1	99
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,2	43,6	
Компот из свежих плодов	200	0,4	-	27,4	106	637

8 день.

Наименование блюда	Выход блюда граммах	Белки	Жиры	Угловоды	Каллорий ность	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	250	7,4	8,3	23,8	200	161
Хлеб пшеничный (батон)	50	7,7	8,9	63,6	82,8	
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	10,0	37,9	685
Обед						
Щи из свежей капусты с цыпленком	250/25	2,3	5,2	10,6	99	124
Рис отварной с маслом	100	2,3	4,1	25,7	152	511
Цыпленок отварной	100	131	7,4	0,5	145	487
Винегрет овощной на растит масле	100	1,6	10,2	6,8	129,6	71
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,2	43,6	
Кисель	200	-	-	19,6	80	647

Утверждаю:
 директор МБОУ
 Куровская ООШ
 Л.В. Летушова
 Приказ №60
 от «26» августа 2024г

9 день

Наименование блюда	Выход блюда граммах	Белки	Жиры	Угловоды	Каллорий ность	№ рецептуры
Завтрак						
Блины с повидлом	75/5	5,5	5,3	34,4	210	733
Какао со сгущенным молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
Обед						
Борщ со свежей капустой с цыпленком	250/25	2,3	5,2	10,6	99	110
Плов с цыпленком	150	11,4	9,8	27,2	247,5	492
Салат из свежих помидоров с растит маслом	100	1,4	5,1	8,9	88	43
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,2	43,6	
Компот из сухофруктов	200	0,2	-	29,6	116	639

10 день.

Наименование блюда	Выход блюда граммах	Белки	Жиры	Угловоды	Каллорий ность	№ рецептуры
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200/15/10	6,3	10,1	26,4	223,2	302
Булочка	50	1,1	9	6,8	115	766
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/15	2,5	3,6	28,7	152	692
Обед						
Суп гречневый с цыпленком	250/25	6,2	5,6	22,3	166	151
Картофельное пюре с маслом	100	2,1	5,5	14,5	126	520
Тефтели из говядины	60	9,6	1,5	12,3	185,0	461
Салат из свеклы с раст маслом	100	1,3	7,4	8,5	106	78
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,2	43,6	
Компот из свежих плодов	200	0,4	-	27,4	106	637

Использован сборник рецептов под редакцией /ЛВ.Т Лапшина/ Издательство «Хлебпродинформ»
 2004г.