**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Сынтульская СШ»  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Будорагина

01 января 2025 года

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания в школе 1 – 4 классы (завтрак)**

(осенне – зимний период) Цена 1 д/д 74 руб. 10 коп.

| **Наименования блюд** | **Масса порции (гр)** | **Пищевые вещества (гр)**  **Б Ж У** | | | **Энергетическая ценность (к/кал)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день (понедельник) | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200 | 6,38 | 6,86 | 35,77 | 231,09 |
| Какао с молоком | 200 | 14,83 | 9,16 | 31,27 | 267,17 |
| Сыр российский (порция | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,68 | 0,47 | 37,24 | 152,13 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 36,93 | 29,94 | 104,56 | 821,19 |
| 2 день (вторник) | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 |
| Плов из курицы | 50/125 | 14,83 | 9,16 | 31,27 | 267,17 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,5 | 21,4 | 90,81 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 24,11 | 24,23 | 117,25 | 778,22 |
| 3 день (среда) | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 |
| Гуляш из кур | 80 | 13,72 | 12,57 | 5,72 | 202,29 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 15,08 | 60,50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,5 | 21,4 | 90,81 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 35,8 | 23,1 | 83,3 | 527,09 |
| 4 день (четверг) | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| Котлета домашняя | 80 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 |
| Макаронные изделия | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,5 | 21,4 | 90,81 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого |  | 16,42 | 13,72 | 97,45 | 826,91 |
| 5 день (пятница) | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,056 | 6,88 | 49,02 |
| Рыба тушенная с овощами (пикша) | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 15,08 | 60,50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,5 | 21,4 | 90,81 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 24,29 | 19,666 | 120,19 | 795,58 |
| 6 день (понедельник) | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Сыр российский (порция) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 339,9 |
| Гуляш из свинины | 80/30 | 11,70 | 31,01 | 3,18 | 151,72 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| Кофейный напиток с молоком | 50/125 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,68 | 0,47 | 37,24 | 152,13 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,5 | 21,4 | 90,81 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого |  | 37,27 | 50,00 | 126,21 | 1125,91 |
| 7 день (вторник) | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Овощи натуральные свежий (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| Биточки куриные | 80 | 13,89 | 9,71 | 12,93 | 228,8 |
| Вермишель отварная | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,5 | 21,4 | 90,81 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 22,32 | 19,11 | 139,63 | 795,86 |
| 8 день (среда) | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 |
| Котлета домашняя | 80 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 |
| Рис | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 15,08 | 60,50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,5 | 21,4 | 90,81 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 18,93 | 24,04 | 73,97 | 910,78 |
| 9 день (четверг) | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| Печень говяжья тушеная с овощами | 60/60 | 17,43 | 11,64 | 7,1 | 162,31 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,5 | 21,4 | 90,81 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого |  | 29,04 | 18,31 | 83,36 | 564,87 |
| 10 день (пятница) | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
| Котлета рыбная (пикша) | 80 | 15,9 | 0,9 | 0,00 | 72 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,76 | 0,5 | 21,4 | 90,81 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого |  | 36,2 | 23,5 | 93,1 | 590,81 |