

УТВЕРЖДАЮ
 и.о. директора школы Петров А.Я.
 «_____» 2024 г.

МКОУ «Пичугинская ООШ» Меню 10-ти дневное для организации питания №07 - до 11 лет
 с 02.09.2024 по 13.09.2024 г.

| 02.09.2024 г. | ВЫХОД | Кал /ночь | Химический состав | | | Витамин |
|--|------------|--------------|-------------------|-------|-------|---------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Закуска из свежих огурцов (сезон) | 80 | 92,4 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 39,2 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 71,80 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 12,66 |
| Гуляш из говядины | 25/80 | 164 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 1,25 |
| Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 231,86 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 0,20 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 132,8 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 52,15 |
| 03.09.2024 г. | 795 | | | | | 2 день |
| Закуска из свеклы с морковью | 80 | 80,08 | 1,048 | 4,12 | 9,68 | 6,85 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 68,6 | 1,57 | 2,17 | 9,69 | 4,93 |
| Тефтели из говядины | 80/30 | 142, | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 37,46 |
| Макаронны отварные | 150 | 244,5 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 27,09 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 132,8 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 45,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 52,15 |
| 04.09.2024 г. | 800 | | | | | |
| Закуска из капусты с морковью | 80 | 48,32 | 1,05 | 2,6 | 1,39 | 13,69 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 87,20 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 4,93 |
| Плов из куриного филе | 160 | 295 | 16,20 | 18,09 | 16,58 | 6,88 |
| Чай с сахаром | 200 | 39,94 | 0,04 | 0,01 | 9,99 | 0,27 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 45,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,68 |
| 05.09.2024 г. | 700 | | | | | |
| Закуска из капусты с морковью | 80 | 48,32 | 1,05 | 2,6 | 1,39 | 13,69 |
| Суп гороховый | 200 | 118,6 | 4,39 | 0,42 | 13,22 | 4,84 |
| Рагу овощное с курицей | 175 | 190,0 | 1,31 | 4,05 | 9,04 | 22,34 |
| Фрукты | 100 | 47 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 5,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 132,8 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,68 |
| 06.09.2024 г. | 815 | | | | | |
| Закуска из свежих огурцов (сезон) | 80 | 92,4 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 39,2 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 68,6 | 1,57 | 2,17 | 9,69 | 4,93 |
| Тефтели из говядины | 80/30 | 142, | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 37,46 |
| Макаронны отварные | 150 | 244,5 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 27,09 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 132,8 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,68 |
| 09.09.2024 г. | 800 | | | | | |
| Закуска из свеклы с яблоками | 80 | 80,08 | 1,048 | 4,12 | 9,68 | 6,85 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 84,8 | 1,44 | 3,93 | 8,74 | 8,58 |
| Котлеты рыбные | 80 | 143,41 | 14,71 | 4,81 | 10,30 | 13,92 |
| Пюре картофельное | 150 | 109,73 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 38,06 |
| Компот из кураги | 200 | 184,64 | 1,30 | 0,08 | 44,68 | 1,03 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 45,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 52,15 |

| | | | | | | |
|--|------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 10.09.2024 г. | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 87,20 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 4,93 |
| Куры тушеные в сметанном соусе | 80/30 | 199,20 | 13,98 | 13,99 | 4,21 | 37,46 |
| Рис отварной | 150 | 210,11 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 27,09 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 132,8 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,68 |
| 11.09.2024 г. | 760 | | | | | |
| Закуска из свеклы яблоками | 80 | 92,4 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 39,2 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 71,80 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 12,66 |
| Гуляш из говядины | 25/80 | 164 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 1,25 |
| Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 231,86 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 0,20 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 132,8 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 52,15 |
| 12.09.2024 г. | 795 | | | | | |
| Закуска из моркови с яблоками | 80 | 65,52 | 0,68 | 0,41 | 6,29 | 5,61 |
| Суп из овощей | 200 | 132 | 4,92 | 4,48 | 17,8 | 8,56 |
| Рыба тушеная с овощами | 80/30 | 101,2 | 22,7 | 3,66 | 1,88 | 6,98 |
| Макароны отварные | 150 | 244,5 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 0,36 |
| Чай с сахаром | 200 | 39,94 | 0,04 | 0,01 | 9,99 | 0,27 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 45,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 52,15 |
| 13.09.2024 г. | 800 | | | | | |
| Закуска из свежих помидор (сезон) | 80 | 92,4 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 39,2 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 84,8 | 1,31 | 4,05 | 9,04 | 22,34 |
| Жаркое по-Домашнему из говядины | 160 | 295 | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 6,88 |
| Кофейный напиток | 200 | 155,2 | 3,60 | 2,67 | 29,2 | 1,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 45,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 52,15 |
| | 700 | | | | | |