



Директор МКОУ «Терекли-Мектебская СОШ им. Кадрии»
Акимов А.А.
им. Кадрии от 30.08.2024г. №35/1

**Примерное 10 – дневное меню для учащихся 1-4 классов
МКОУ « Терекли-Мектебская СОШ имени Кадрии.»
Возрастная категория 7-11 лет**

2024 – 2025 уч.г.

для учащихся начальных классов

175

Завтрак	Четверг								
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7				198
	Макаронные изделия с маслом	150	5	9	30				137
	Сок фруктовый	200	1		20			8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14				
	Хлеб ржаной	10	1		3				
	Салат из свеклы	60	3	4	6			5	38
Итого за Завтрак			26	30	80			13	
Итого за день			26	30	80			13	
Завтрак	Пятница								
	Суп молочный с рисовой крупой	250	7	7	7			5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18			2	266
	Яйца вареные	40	5	5					143
	Яблоки	100			10			10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3				
	Печенье	40	3	4	30			22	3
Итого за Завтрак			20	21	68			39	
Итого за день			20	21	68			39	
Завтрак	2-я неделя								
	Понедельник								
	Каша молочная манная	200	6	8	26			2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18			2	266
	Яблоки	100			10			10	231
	Пряник пром.производства	40	1	25	12				0,15
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15				3
	Хлеб ржаной	10	1		3				
Итого за Завтрак			17	45	84			14	
Итого за день			17	45	84			14	
Завтрак	Вторник								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39				114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2			2	175

	Компот из свежих яблок	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные	60		4	2	7	3	54
Итого за Завтрак								
Итого за день								
Завтрак	Среда							
	Макаронные изделия с маслом	150	5	9	30	213		137
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26	1	
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
			24	29	89	664	2	
Итого за день								
Завтрак	Четверг							
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Бананы	100	2	1	21	96	10	231
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные	60		4	2	7	3	54
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого за Завтрак								
Итого за день								
Завтрак	Пятница							
	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Сырники	100	16	13	18	247		150
Итого за Завтрак	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
			24	19	79	615	29	

..... за день

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ВТОРОЙ СМЕНЫ.
для учащихся начальных классов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ВТОРОЙ СМЕНЫ.									
для учащихся начальных классов									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	1-я неделя								
	Понедельник								
	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85	
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114	
	Кисель+аскорбиновая кислота	200			24	103		242	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			
	Итого за Обед		31	27	124	821	2		
	Итого за день		31	27	124	821	2		
	Вторник								
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78	
	Жаркое по-домашнему	170	19	19	20	330	25	174	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			
	Яблоки	100			10	47	10	231	
	Итого за Обед		30	23	114	823	48		
Итого за день		30	23	114	823	48			
Обед	Среда								
	Борщ	250	3	5	8	94	19	62	
	Фрикадельки из курицы	90	15	8	7	160	2	200	
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	
	Салат из третьей моркови	60	1	3	4	47	1	42	
	Итого за Обед								

	Хлеб ржаной					1	24	133			
Итого за Обед		20				1	7	52			2
Итого за день						28	14	734	23		
						28	14	734	23		
Обед	Четверг										
	Суп вермишелевый	250				3	3	122	2		85
	Рыба тушеная с овощами	90				23	6	255			157
	Пюре картофельное	150				3	4	173	25		91
	Компот из свежих яблок	200						114	4		236
	Салат из капусты с горошком	60				1	5	52	14		35
	Хлеб пшеничный	50				4	1	133			
	Хлеб ржаной	20				1	7	52			
Итого за Обед						35	19	901	45		
Итого за день						35	19	901	45		
Обед	Пятница										
	Суп фасолевого с овощами	250				2	3	135	11		75
	Помидоры свежие	40						10	10		54
	Плов с говядиной	150				18	18	337	2		179
	Компот из смеси сухофруктов	200				1		130	1		241
	Хлеб пшеничный	50				4	1	133			
	Хлеб ржаной	20				1	7	52			
Итого за Обед						26	22	797	24		
Итого за день						26	22	797	24		
Обед	2-я неделя										
	Понедельник										
	Суп рисовый	250				5	7	140	6		78
	Курица тушеная в соусе	90				14	17	168			198
	Макаронные изделия отварные с маслом	150				5	9	213			137
	Компот из смеси сухофруктов	200				1		130	1		241
	Яблоки	100						47	10		231
	Хлеб пшеничный	50				4	1	133			

Итого за Обед							30	34	121	52	
Итого за день							30	34	121	883	17
							30	34	121	883	17
Вторник											
Суп чечевичный с овощами							2	3	5	127	11
Котлеты из говядины							14	11	14	209	2
Каша пшеничная рассыпчатая							6	6	25	220	
Компот из свежих яблок									28	114	4
Салат из свеклы							3	4	6	56	5
Хлеб пшеничный							4	1	24	133	
Хлеб ржаной							1		7	52	
Итого за Обед							30	25	109	907	22
Итого за день							30	25	109	907	22
Обед											
Среда											
Борщ из капусты свежей							2	4	8	85	30
Плов из курицы							16	16	24	229	4
Банан							2	1	21	96	10
Компот из смеси сухофруктов							1		31	130	1
Хлеб пшеничный							4	1	24	133	
Хлеб ржаной							1		7	52	
Итого за Обед							26	22	115	725	45
Итого за день							26	22	115	725	45
Обед											
Четверг											
Рассольник							2	5	10	121	7
Рыба тушеная							23	6	5	255	
Пюре картофельное							3	4	22	173	25
Овощи натуральные								4	2	7	3
Компот из смеси сухофруктов							1		31	130	1
Хлеб пшеничный							4	1	24	133	
Хлеб ржаной							1		7	52	
Итого за Обед							34	20	101	871	36
Итого за день							34	20	101	871	36
Пятница											

	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			34	24	125	879	15	
Итого за день			34	24	125	879	15	