



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Радюкинской основной школы

Н.Н. Тавлуй

09.01.25 г. №1-од

**10-дневное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов
(Радюкинской основной школы)
Возрастная категория: 7-11 лет**

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	Обед	1 блюдо	Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204	
		2 блюдо	Гуляш из мяса птицы	80	9,58	8,04	1,28	107,4	120601	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,22	8,94	38,56	266,92	8004
			напиток	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,8	0,12	26,84	92,26	10010
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
				Творожок	125	7	5	12	121	
1	Итого за день:			850	28,42	24,73	110,1	752,98		
2	Обед	2 блюдо	Котлета рубленая	85	12,5	14,1	8,4	220,5	294	
		гарнир	Картофельное пюре с маслом	210	4,26	9,88	28,54	220,62	8005	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	10031
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
				Биоюгурт	125	4,75	3,5	13,75	106,25	
				Пряник	20	4,8	2,8	77,7	135,8	
2	Итого за день:			680	28,55	30,72	153,14	795,92		
3	Обед	1 блюдо	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	
		2 блюдо	Плов из птицы	240	23,2	19,4	40,7	430,85	304	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140,4	10019
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с сыром	55	6,52	4,79	19,98	145	

3	Итого за день:			695	38,61	32,89	94,24	824,05	
4	Обед	2 блюдо	Бедро	80	15,44	12,8	0,048	177,152	712
		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,22	8,94	38,56	266,92	8004
		напиток	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,8	0,12	26,84	92,26	10010
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
			Пряник	20	4,8	2,8	77,7	135,8	
4	Итого за день:			545	30,5	25,1	162,91	764,932	
5	Обед	1 блюдо	Суп с макаронным и изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208
		2 блюдо	Филе куриное запеченное с яйцом	100	25,6	25,2	98,4	329	608
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	9,94	7,48	47,78	307,26	679
		напиток	Компот из фруктов (свежих/замороженных)	215	0,16	0,12	16	46,72	10004
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
5	Итого за день:			765	40,09	35,51	195,65	859,58	
1	Обед	2 блюдо	Сыр тверд.	15	3,48	4,43	-	54,6	
		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,22	8,94	38,56	266,92	8004
		напиток	Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	10031
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
			Творожок	125	7	5	12	121	
			Пряник	40	9,6	5,6	155,4	271,6	
1	Итого за день:			620	28,98	24,3	225,77	803,67	
2	Обед	закуска	Огурцы свежие	30	0,24	-	0,9	4,5	
		2 блюдо	Гуляш	80	9,58	8,04	1,28	107,4	120601
		гарнир	Картофельное пюре/маслом	210	4,26	9,88	28,54	220,62	8005
		напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140,4	10019
		хлеб черн.	Хлеб ржаной с маслом	60	18,58	16,84	19,96	242,8	
2	Итого за день:			580	37,16	39,24	71,18	715,72	
3	Обед	1 блюдо	Борщ	200	3,62	8,26	6,76	134,32	2001
		2 блюдо	Котлета	85	12,5	14,1	8,4	220,5	294

			рубленая						
		гарнир	Гречка с маслом	210	9,94	7,48	47,78	307,26	679
		напиток	Сок	200	0,6	0,4	32,6	140	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный с сыром	55	6,52	4,79	19,88	145	
3	Итого за день:			750	33,18	35,03	115,42	947,08	
4	Обед	2 блюдо	Бедро	80	15,44	12,8	0,048	177,152	712
		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,22	8,94	38,56	266,92	8004
		напиток	Какао	200	19,3	16	0,06	221,44	10020
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
4	Итого за день:			525	44,2	38,18	58,428	758,312	
5	Обед	1 блюдо	Суп гречневый	200	2,79	6,03	12,42	118,62	201
		2 блюдо	Шницель рыбный	80	14,26	0,74	0,36	119,33	511
		гарнир	Рис отварной с маслом	205	4,6	8,7	32,4	286,3	8002
		напиток	Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	10031
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
			Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
			Пряник	20	4,8	2,8	77,7	135,8	
5	Итого за день:			845	29,09	19,11	157,43	819,8	