

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор МКОУ «ООШ», с. Попелево

Соколова Н.Е.



**Примерное перспективное 10-ти дневное меню обедов
для обучающихся 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год по МКОУ «ООШ», с. Попелево**

№ рец.,	Прием пищи,наименование блюد	Масса порции (мл.,г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
			7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
День № 1 Обед						
	Суп гороховый на кур.б	200	3,2	3	7,2	280
	Рис отварной	200	3,6	5,9	36,9	210
	Котлета куриная	100	16,8	26,1	4,27	178
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 2 Обед						
	Борщ на курином буль.	200	3,49	7,9	20,1	205
	Макароны отварные	200	6,62	5,42	31,7	202
	Тефтели мясн,	100	11,78	12,91	17,9	123
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 3 Обед						
	Салат из св.,капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,5
	Суп харчо на кур,буль.	200	8,61	8,4	14,34	167,4
	Картофель тушенный мясом кур.	200	27,53	7,47	21,95	265
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 4 Обед						
	Суп вермишелевый на кур.бульоне	200	2,7	3	18,2	104,75
	Каша гречневая	200	3,69	2,8	23,16	132,6
	Бедро курин.	100	3,69	2,8	23,16	303
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 5 Обед						
	Морковь тертая с яблоком на раст.масле	100	0,9	1,9	12,3	101
	Суп картофельный на кур. бульоне	200	1,8	4,9	14,3	108,5
	Капуста тушенная с мясом кури.	200	18,2	11,7	26,2	277
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 6 Обед						
	Суп гороховый на кур.б	200	3,2	3	7,2	280
	Плов с мясом кур.	200	29,8	25,8	50,1	319,3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2

	Фрукт сезонный	100				
День № 7 Обед						
	Щи на кур.,бульоне	200	3,49	7,9	20,1	205
	Котлета куриная	100	16,8	26,1	4,27	178
	Макароны отварные	200	6,62	5,42	31,7	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 8 Обед						
	салат из варен.свекла с яблоком	100	3,1	2,1	13	87,6
	Суп харчо на кур,буль.	200	8,61	8,4	14,34	167,4
	Картофель тушенный мясом кур.	200	27,53	7,47	21,95	265
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 9 Обед						
	Суп вермишелевый на кур.бульоне	200	2,7	3	18,2	104,75
	Каша гречневая	200	3,69	2,8	23,16	132,6
	Голубцы ленивые	100	9,21	14,7	0,78	172,26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 10 Обед						
	Суп рыбный	200	8,61	8,4	14,34	167,4
	Капуста тушенная с мясом кури.	200	18,2	11,7	26,2	277
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2
	Апельсин	100	0,6	0,8	12	32