

**Примерное 10 -дневное меню
МБОУ «Цветнопольская СОШ»
на 2024 – 2025 учебный год
для учащихся 1 - 4 классов и детей с ОВЗ**



Утверждаю:
Директор МБОУ «Истринская СОШ»
Т.П. Гассерт

20 ____ г

Меню для учащихся 1 – 4 классов и детей с ОВЗ

N п/п	N техн. карты		Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность
	1 день	Понедельник					
1.	22	Овощи натур. Свежие (огурцы)	50	0,35	0,5	0,95	6,0
2.	688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
3.	Пром.	Котлета мясная с соусом	130	11,8	12,84	15,89	226,34
4.	Пром.	Хлеб	30	2,43	0,36	13	67
5.	959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
6.	Пром.	Фрукт Апельсин	200	2,0	0	17,0	76,0
	2 день	Вторник					
1.	22	Овощи натур. Свежие (огурцы)	50	0,35	0,5	0,95	6,0
2.	694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
3.	54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
4.	Пром.	Хлеб	30	2,43	0,36	13	67
5.	943	Чай с сахаром	200	0	0	14	28
6.	Пром.	Кондитерское изд. «Коржики»	100	8,3	21,2	77,8	516,0
	3 день	Среда					
1.	22	Овощи натур. Свежие (огурцы)	50	0,35	0,5	0,95	6,0
2.	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
3.	591	Гуляш из мяса птицы	100/75	23,8	19,52	5,74	203,00
4.	Пром	Хлеб	30	2,43	0,36	13	67
5.	951	Кофейный напиток	200	1,40	2,0	22,4	116,0
6.	Пром.	Печенье слоеное «Радуга»	100	5,6	19,7	40,5	351
	4 день	Четверг					
1.	22	Овощи натур. Свежие (огурцы)	50	0,35	0,5	0,95	6,0
2.	54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
3.	Пром.	Котлета рыбная с соусом	100/30	11,6	10,54	28,99	257,34
4.	Пром.	Хлеб	30	2,43	0,36	13	67
5.	54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
6.	Пром.	Кексик фруктовый	100	5,4	18,6	58,4	408,0
	5 день	Пятница					
1.	22	Овощи натур. Свежие (огурцы)	50	0,35	0,5	0,95	6,0
2.	694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
3.	Пром.	Биточки «Домашние»	100	13,6	16,7	2,6	215,0
4.	331	Соус сметанный с томатом	50	0,64	3,53	2,76	44,66
5.	Пром.	Хлеб	30	2,43	0,36	13	67
6.	Пром.	Сок	200	0	0	12,2	45
7.	Пром.	Фрукт Яблоко	150	0,53	0,53	13	63,0

N п/п	N техн. карты	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценность
	6 день	Понедельник					
1.	469	Запеканка из творога	150	27,84	18,0	32,4	279,6
2.	Пром.	Хлеб	30	2,43	0,36	13	67
3.	42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,0	72,8
4.	943	Чай с сахаром	200	0	0	14	28
5.	Пром.	Коктейль молочный	200	3	3	21	
	7 день	Вторник					
1.	22	Овощи натур. Свежие (огурцы)	50	0,35	0,5	0,95	6,0
2.	489	Картофель тушеный с курицей	230	43,0	11,67	49,92	476,8
3.	Пром.	Хлеб	30	2,43	0,36	13	67
4.	951	Кофейный напиток	200	1,40	2,0	22,4	116,0
5.	Пром.	Фрукт Яблоко	150	0,53	0,53	13	63,0
6.	Пром.	Кондитерское изделие	100				
	8 день	Среда					
1.	22	Овощи натур. Свежие (огурцы)	50	0,35	0,5	0,95	6,0
2.	694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
3.	Пром.	Котлета мясная с соусом	130	11,77	12,84	15,89	226,34
4.	Пром.	Хлеб	30	2,43	0,36	13	67
5.	54-1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	81,0
6.	Пром.	Фрукт Апельсин	200	2,0	0	17,0	76,0
	9 день	Четверг					
1.	22	Овощи натур. Свежие (огурцы)	50	0,35	0,5	0,95	6,0
2.	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
3.	Пром.	Тефтеля мясная с соусом	130	13,77	22,24	10,39	296,34
4.	Пром.	Хлеб	30	2,43	0,36	13	67
5.	54-21хн	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,9	60,7
6.	Пром.	Фрукт Яблоко	150	0,53	0,53	13	63,0
	10 день	Пятница					
1.	22	Овощи натур. Свежие (огурцы)	50	0,35	0,5	0,95	6,0
2.	688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
3.	591	Гуляш из мяса птицы	100/75	23,8	19,52	5,74	203,00
4.	Пром.	Хлеб	30	2,43	0,36	13	67
5.	54-32хн	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5
6.	Пром.	Кондитерское изд. «Коржики»	100	8,3	21,2	77,8	516,0

**Примерное 10 -дневное меню
МБОУ «Цветнопольская СОШ»
на 2024 – 2025 учебный год
для учащихся 5 - 11 классов**



Утверждаю:

Директор МБОУ «Дзетинопольская СОШ»

Т.П. Гассерт

20__ г

N п/п	N техн. карты	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. Ценность
	1 день	понедельник					
1.	688	Макароны отварные с маслом	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14
2.	Пром.	Котлета «Каргопольская»	100	11,0	10,6	9,8	179
3.	331	Соус сметанный с томатом	50	0,64	3,53	2,76	44,66
4.	943	Чай с сахаром	200	0	0	14	28
5.	Пром.	Хлеб	60	5	1,0	27	133
	2 день	вторник					
1.	96	Рассольник Ленинградский с мясом	250/25	19,18	16,23	3,9	250,91
2.	Пром.	Плюшка Сахарная	100	7,8	2,5	54,0	269,0
3.	Пром.	Хлеб	60	5	1,0	27	133
4.	943	Чай с сахаром	200	0	0	14	28
	3 день	Среда					
1.	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	6,3	36,0	233,7
2.	591	Гуляш из мяса птицы	100/75	23,8	19,52	5,74	203,0
3.	Пром	Хлеб	60	5	1,0	27	133
4.	951	Кофейный напиток	200	1,40	2,0	22,4	116,0
	4 день	Четверг					
1.	54-18с	Свекольник со сметаной, с мясом	250/3/25	18,59	14,97	5,3	236,8
2.	Пром.	Хлеб	60	5	1,0	27	133
3.	Пром.	Печенье слоеное «Радуга»	100	5,6	19,7	40,5	351,0
4.	943	Чай с сахаром	200	0	0	14	28
	5 день	Пятница					
1.	694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
2.	Пром.	Биточки «Домашние»	100	13,6	16,7	2,6	215,0
3.	331	Соус сметанный с томатом	50	0,64	3,53	2,76	44,66
4.	Пром.	Хлеб	60	5	1,0	27	133
5.	943	Чай с сахаром	200	0	0	14	28
	6 день	понедельник					
1.	14	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	2,70	5,41	18,49	128,90
2.	Пром	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0	72,80
3.	пром	Хлеб	60	5	1,0	27	133
4.	943	Чай с сахаром	200	0	0	14	28
	7 день	Вторник					
1.	187	Щи из свежей капусты с мясом	250/25	19,9	19,84	8,49	321,11
2.	Пром.	Хлеб	60	5	1,0	27	133
3.	Пром.	Плюшка Сахарная	100	7,8	2,5	54,0	269,0
4.	951	Кофейный напиток	200	1,40	2,0	22,4	116,0

№ п/п	№ техн. карты	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. Ценность
	8 день	Среда					
1.	688	Макароны отварные с маслом	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14
2.	Пром.	Котлета мясная с соусом	100/30	11,77	12,84	15,89	226,34
3.	Пром.	Хлеб	60	5	1,0	27	133
4.	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,8	81
	9 день	Четверг					
1.	170	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250/25	20,3	19,86	145,1	338,86
2.	Пром.	Печенье слоеное «Радуга»	100	5,6	19,7	40,5	351,0
3.	Пром.	Хлеб	60	5	1,0	27	133
4.	943	Чай с сахаром	200	0	0	14	28
	10 день	Пятница					
1.	688	Макароны отварные с маслом	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14
2.	591	Гуляш из мяса птицы	100/75	23,8	19,52	5,74	203,00
3.	Пром.	Хлеб	60	5	1,0	27	133
4.	943	Чай с сахаром	200	0	0	14	28