

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ Павловская СОШ  
 \_\_\_\_\_ Попов А.В.  
 « 30 » 08 2024г.



Примерное меню  
 МКОУ Павловская СОШ  
 1-4 классы 2024-2025 учебный год

Номер рецеп-та	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. цен. (ккал)
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
103	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	20,21	12,60	133,04	737,08
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
204	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,56	140,73
171	Котлета мясная	70	21,68	24,21	6,74	331,53
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
247	Кисель из конц, плодов и ягод	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		790	37,66	32,81	137,36	1000,6
<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак</b>						
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
	Сыр	10	18,4	23,7	10,6	286,5
Итого		800	35,14	68,45	113,83	862,12
<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
182	Тефтели из говядины с рисом	70	9,16	13,53	9,44	196,14
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		790	26,04	22,22	129,52	832,8
<b>Пятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						

163	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		760	33,06	18,73	106,97	738,72
<b>Шестой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
105	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13
242	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	19,3	11,93	131,45	720,28
<b>Седьмой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
190	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29
255	Компот из смеси сухофрукто	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		810	51,28	46,64	136,13	1179,95
<b>Восьмой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
59	Борщ с тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31
247	Кисель из конц плодов и ягод	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
	Сыр	10	18,4	23,7	10,6	286,5
Итого		800	36,6	32,57	126,85	901
<b>Девятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
201	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
154	Рыба тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		830	27,63	12,82	119,2	715,05
<b>Десятый день</b>						
186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	200	18,42	20,69	19,77	337,60
247	Кисель из конц плодов или ягод	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	30,18	22,09	121,59	809,79
<b>Одиннадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
93	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92

	Хлеб пшеничный йодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	20,72	13,66	133,84	884,87
<b>Двенадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
216	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97
171	Котлета мясная	70	21,68	24,21	6,74	331,53
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		790	34,87	33,32	112,35	899,29
<b>Тринадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
34	Рассольник с мясными консервами	250	5,03	11,30	32,38	149,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
247	Кисель из конц. плод. или ягод.	200	1,36	-	29,02	116,19
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
	Сыр	10	18,4	23,7	10,6	286,5
Итого		800	35,19	36,41	144,8	908,39
<b>Четырнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
115	Пюре из гороха с маслом	150	23,06	5,12	50,84	328,18
182	Тефтели из говядины с рисом	70	9,16	13,53	9,44	196,14
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		790	43,28	23,72	150,36	985,11
<b>Пятнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
191	Плов из отварной курицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		750	47,72	46,73	125,89	1151,73
<b>Шестнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
103	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	20,21	12,6	133,04	737,08
<b>Семнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
190	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64

	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		810	50,84	46,64	120,28	1114,8
<b>Восемнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
201	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
154	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		830	28,07	12,82	135,05	780,20
<b>Девятнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
198	Перловка	150	6,78	3,56	24,58	154,52
162	Гуляш из говядины	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		810	38,98	29,17	116,16	1006,85
<b>Двадцатый день</b>						
173	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	34,85	22,09	118,55	823,01