



УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
МБОУ СШ №18
Дорофеева О.Н.
«15» февраля 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
на 2023 – 2024 учебный год
для организации питания обучающихся 1-4 классов
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Троицко - Харцызска средняя школа №18 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энерг. ценность калл
1	2	3	4	5	6	7
1-4 класс	День 1					
290	Каши гречневая рассыпчатая	150/5,25	4,69	5,50	23,70	165,00
243	Сосиска отварная	50	7,77	17,78	0,98	197,40
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,40
	Итого		26,96	30,49	51,01	514,30
1-4 класс,	День 2					
165	Макароны отварные с сыром	200/20/5	11,08	10,20	33,80	276,00
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,30
285	Котлета куриная со сливочным маслом	40\5	12,38	18,15	10,74	258,00
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого		19,01	12,99	91,41	566,97
1-4 класс	День 3					
103	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3,00	4,90	26,00	161,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	135	9,75	4,95	3,80	105,00
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15,8	0,13	0,02	15,20	62,00
	Итого		17,64	10,69	47,93	366,50

1-4 класс,	День 4					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00
9	Сыр твердый (порциями)	30	7,60	9,70	0,00	120,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,30
	Итого		19,41	21,72	67,93	551,40
1-4 класс	День 5					
489	Рагу из птицы	150/80	6,81	12,36	17,10	272,10
386	Ряженка	100	2,90	2,50	4,00	50,00
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
	Кондитерские изделия(пряник)	50	2,96	2,36	37,50	183,00
	Итого		16,77	17,92	59,25	530,40
1-4 класс	День 6					
304	Рис отварной	150/5,25	3,65	5,37	36,68	209,70
243	Сосиска отварная	70	7,77	17,78	0,98	197,40
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00
	Итого		16,31	23,99	55,79	507,76
1-4 класс	День 7					
290	Каша гречневая рассыпчатая	150/5,25	4,60	5,50	23,70	165,00
285	Котлета куриная рубленая	80	12,38	18,15	10,74	258,00
333	Соус томатный	40	0,44	0,80	2,48	19,20
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
338	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	150	0,60	0,60	14,70	70,30
330	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Итого		54,86	48,13	86,56	551,10
1-4 класс	День 8					
164	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,50	4,70	33,80	205,00
261	Печень говяжья тушеная в сметане	50/50	11,43	15,75	2,51	197,00
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого		23,69	21,27	59,44	525,30
1-4 класс,	День 9					
283	Плов из птицы	150	13,40	11,30	28,20	270,00
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
458/57	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	110,57
330	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80

	Итого		21,05	13,70	85,20	551,87
1-4 класс	День 10					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00
3	Бутерброд с сыром	20/30	5,80	8,30	14,83	157,00
338	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	150	0,60	0,60	14,70	70,30
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,67	2,60	25,09	138,40
	Итого		16,80	22,22	87,00	616,70