

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вороновская начальная общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор школы

И.С. Курушина

2024г.



10-дневное меню

(1-4 класс)

(осенне-зимний период)

День 1.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Жиры	Белки	Углево ды	Энергет ическая ценност ь, ккал	В1	С	А
42	Салат картофельный с соленными огурцами	60	4,43	1,05	4,88	59,7	0	7,82	0
288	Птица отварная	100	12,41	12,13	16,4	90	0	2,36	0
309	Макароны отварные	150	4,51	5,52	32,44	186	0	0	0
	Соус сметанный	30	14,06	40,96	58,68	741	0	0,38	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	152,8	0	0,72	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0
	День 2								
ПР	Икра кабачковая	50	4,5	1,5	5,35	71	0	3	0
260	Гуляш из свинины	100	6,49	6,32	6,58	107,72	0	0,12	0
302	Каша гречневая	150	7,95	8,33	22,11	209,57	0	0	0
ПР	Сок фруктовый или ягодный	200	0	8	64	250	0	80	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0
	День 3								
71	Овощи свежие	60	0,12	0,66	2,28	25,2	0	10,5	0
96	Рассольник по-Ленинградски	200	2,08	3,62	19,58	85,8	0	6,7	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,32	28,84	158	0	0,3	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0

		День 4									
ПР	Кукуруза консерв. отварная	50	0,74	0,86	1,64	25,64	0	2,9	0		
	Гуляш из курицы	100	9,12	10,05	12,2	175,2	0	1,06	0		
305	Рис припущенный	150	5,8	5,52	48,52	217,95	0	0	0		
	Какао с молоком	2000	0,16	27	88	154,6	0	0,9	0		
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0		
52	Салат из отварной свеклы	60	3,61	0,85	4,96	55,68	1,01	3,99	0		
289	Рагу из курицы	200	24	16,36	43,38	308	0	12,94	0		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	152,8	0	0,72	0		
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0		
ПР	Горошек консерв. отварной	50	1,06	0,93	1,72	26,29	0	3,11	0		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	3,94	1,44	7,74	103	0	8,54	0		
349	Чай с лимоном	200	0,08	0,66	32,02	152,8	0	0,72	0		
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0		
71	Овощи свежие	60	0,06	0,48	1,02	6	0	2,1	0		
271	Котлета домашняя	100	6,49	6,32	6,58	107,72	0	0,12	0		
	Соус томатный	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,69	0		
312	Пюре картофельное	150	6,3	3,06	24,94	165,75	0	18,17	0		
ПР	Сок фруктовый или ягодный	200	0	8	64	250	0	80	0		

