

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вороновская начальная общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор школы

И.С. Курушина

МКОУ

«Вороновская НОШ»

2025г.



10- дневное меню (1-4 класс)

(Весенний период)

День 1	Наименование блюда	Масса порции	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	C	A
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	3,75	1,06	5,8	61,59	0	7,28	0
	Курица в соусе с томатом	100	35,62	29,53	4,66	457,35	0	2,36	0
	Макароны отварные	150	4,36	5,44	34,57	204,4	0,07	0	0,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,04	24,76	94,2	0,01	0,08	0
	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0
	День 2								
	Сыр порционнo	15	2,95	2,32	0	36,4	0	0,04	13,0
	Гуляш из свинины	80	6,49	6,32	6,58	107,72	0	0,12	0
	Каша гречневая	150	7,95	8,33	22,11	209,57	0	0	0
	Сок фруктовый	200	0	8	64	250	0	80	0
	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0
	День 3								
	Икра кабачковая	60	5,4	1,2	5,1	73,2	0,01	4,2	0
	Тефтели мясные (свинина)	100	7,26	4,97	8,52	119,3	0,03	0,41	35,4
	Макароны отварные	150	4,36	5,44	34,57	204,4	0,07	0	0,02
	Чай с сахаром	200	0	0,2	14,0	28,0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0
	День 4								
	Винегрет овощной	60	3,71	0,82	5,06	56,88	0,04	6,15	0
	Гуляш из курицы	80	4,5	7,1	19,9	148,2	0	0,2	0
	Рис припущенный	150	5,16	4,37	44,05	240,18	0,03,	0	0
	Какао с молоком	200	3,98	4,86	13,98	112,11	0,04	0,78	0,02
	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0
	День 5								
	Салат из отварной свеклы	60	3,65	0,86	5,02	56,34	0,01	5,7	0
	Рагу из курицы	200	24	16,36	43,38	308	0	12,94	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,04	24,76	94,2	0,01	0,08	0
	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	76,14	0	0	0

День 6											
Горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12			3,9		24,00	0,06	0,42	0
Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	1,45			100,2		82	0,04	8,23	0
Чай с сахаром	200	0	0,2			14,0		28,0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37			0,63		76,14	0	0	0
День 7											
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65			1,43		40,38	0,02	13,11	0
Котлеты мясные (свинина)	100	13,86	14,5			30,30		400	0,07	0	0
Соус томатный	50	1,86	0,54			3,5		32,8	0	10	0
Пюре картофельное	150	6,3	3,06			24,94		165,75	0	18,17	0
Сок фруктовый	200	0	8			64		250	0	80	0
Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37			0,63		76,14	0	0	0
День 8											
Кукуруза консервированная	60	0,2	4,6			5,6		29	0,024	2,4	0
Жаркое по-домашнему	200	4,67	17,21			13,72		165,63	0,13	5,61	15,0
Кисель	200	0,52	0			145,33		131,6	0	1,8	0
Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37			0,63		76,14	0	0	0
День 9											
Салат картофельный с зеленым горошком	60	3,75	1,06			5,8		61,59	0	7,28	0
Суп рыбный	200	4,22	1,76			12,32		84,8	0	8,86	0
Сок фруктовый	200	0	8			64		250	0	80	0
Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37			0,63		76,14	0	0	0
День 10											
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65			1,43		40,38	0,02	13,11	0
Рассольник ленинградский	250	5,25	2,68			17,76		129,78	0,10	9,28	0,24
Какао с молоком	200	3,72	3,52			25,49		145,2	0,04	1,3	0,01
Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37			0,63		76,14	0	0	0