



УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ «Эвдыковская ООШ»

Пр. № 2 от 09.01.2023 г.

Урубжурова Е.А./

## 10-дневное меню на 2022 – 2023 учебный год для 1-4 класса

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>					
Суп куриный с вермишелью	250	5,8	4,02	10,16	134
Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	1,1	6,15	3,8	74,20
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213
Йогурт	100	2,50	12,00	16,00	85,00
<b>Итого:</b>		<b>19,04</b>	<b>23,41</b>	<b>94,54</b>	<b>651,2</b>
<b>2 день</b>					
Курица отварная в соусе	80	22,4	18,23	7,03	276,25
Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51
Салат витаминный	100	0,84	3,36	4,56	187,24
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
<b>Итого:</b>		<b>28,92</b>	<b>37,3</b>	<b>142,17</b>	<b>1262,2</b>
<b>3 день</b>					
Борщ	250	6,4	10,03	11,55	205,25
Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	1,1	6,15	3,8	74,20
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Фрукты/банан	100	2,26	0,76	28,5	141,76
<b>Итого:</b>		<b>19,4</b>	<b>18,48</b>	<b>108,43</b>	<b>779,21</b>
<b>4 день</b>					
Картофельное пюре	230	3,76	5,58	30	185,26
Рыба	100	11,64	5,07	3,10	106,68
Салат из св.капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	28
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213
Кисломолочный продукт	100	2,7	2,5	10,8	79
<b>Итого:</b>		<b>30,53</b>	<b>21,37</b>	<b>105,8</b>	<b>816,34</b>
<b>5 день</b>					
Каша рисовая	150	3,75	5,25	24	145,5
Запеканка из творога со сметаной	150/15	23,16	19,56	21,32	362,50
Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	213
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6