

**Перспективное 10-дневное меню для детей 1-4 классов МАОУ СОШ №1 с. Александровское на  
2023-2024 учебный год**

<b><u>1-ый день</u></b>						
<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>						
2	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	218	3,3	8,0	31,6
32	Какао с молоком сгущенным	200	209	4,9	5,5	32,5
126	Сыр	30	120	27,0	14,00	4,0
40	Яйцо вареное	40	63	7,6	7,60	9,7
248	Хлеб в/с	25	76	2,4	0,30	15,4
<b>Итого:</b>			<b>686</b>	<b>45</b>	<b>35</b>	<b>93</b>
<b><u>2-ой день</u></b>						
<b>Завтрак: 7-11 лет</b>						
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	312	14,3	20,3	14,00
10	Рис отварной	180	174	4,50	7,38	46,26
28	Компот из вишни	200	142	0,4	0,0	35,4
	Мандарин	130	53	0,8	0,3	11,5
248	Хлеб в/с	25	76	2,4	0,30	15,4
<b>Итого:</b>			<b>757</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>123</b>
<b><u>3-ий день</u></b>						
<b>Завтрак: 7-11 лет</b>						
103	Говядина тушеная с капустой	150	180,0	20,2	10,1	12,9
12	Картофельное пюре	180	180	3,78	7,20	26,3
26	Компот из сухофруктов	200	199	0,6	0,0	31,4
119	Бутерброд с джемом	50	118	1,1	0,8	35,0
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>753</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>113</b>
<b><u>4-ый день</u></b>						
<b>Завтрак: 7-11 лет</b>						
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
11	Макаронные отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
31	Напиток из шиповника	200	191	1,60	0,66	44,8
248	Хлеб в/с	25	67	1,1	0,20	5,7
	Яблоки	200	66	0,6	0,6	14,7
<b>Итого:</b>			<b>870</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>119</b>
<b><u>5-ый день</u></b>						
<b>Завтрак: 7-11 лет</b>						
95	Плов из птицы	250	534	31,10	30,80	62,00
19	Компот из кураги	200	198	2,20	0,00	60,00
248	Хлеб в/с	25	76	2,2	0,15	7,7
	Йогурт	150	81	4,5	0,16	3,5
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,6	14,0
<b>Итого:</b>			<b>895</b>	<b>41</b>	<b>32</b>	<b>147</b>
<b><u>6-ой день</u></b>						
<b>Завтрак: 7-11 лет</b>						
34	Запеканка из творога с повидлом	150/20	358	22,5	20,0	20,0

22	Цикорий со сгущен. Молоком	200	110	1,40	1,80	21,8
248	Хлеб в/с	25	67	1,1	0,20	5,7
126	Сыр	30	78	27,0	14,00	4,0
	<b>Итого:</b>		<b>613</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	<b>52</b>
	<b><u>7-ой день</u></b>					
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>					
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1
27	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
108	Помидоры свежие порционно	60	20	1,20	0,20	2,7
	<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>104</b>
	<b><u>8-ой день</u></b>					
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>					
39	Печень по-строгановски	100/50	310,22	18,8	25,10	7,0
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
28	Компот из вишни	200	142	0,0	35,4	25,0
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,6	14,0
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Мафины	50	222	14,00	1,5	0,50
	<b>Итого:</b>		<b>953</b>	<b>38</b>	<b>71</b>	<b>80</b>
	<b><u>9-ый день</u></b>					
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>					
41	Жаркое по - домашнему	200	360	26,5	17,0	1,00
	Яблоки	200	66	0,6	0,6	14,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,00	15,2
	<b>Итого:</b>		<b>562</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>39</b>
	<b><u>10-ый день</u></b>					
	<b>Завтрак: 7 - 11 лет</b>					
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
11	Макаронны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
25	Компот из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
111	Зеленый горошек консервированный	60	47	1,0	2,00	2,0
249	Соус сметанно томатный	50	70	1,40	5,40	3,9
	<b>Итого:</b>		<b>687</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>80</b>