

**Примерное 10-дневное меню горячих обедов для учащихся 1-4 классов
МКОУ «Мальшиново-Юговская СП» на 2024-2025 учебный год**



Понедельник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Обед	Макаронны	150	150	6,76	4,56	32,219	177
	Курица, запеченная с соусом	100/50	100/50	21,8	8,2	1,1	170,9
	Чай с сахаром	200	200	0,02	-	15,1	57
	Хлеб	50	50	3,82	1,64	25,3	133
	Фрукт	200	200		3,0	95	111

Вторник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Обед	Суп рыбный	250	250	2,3	3,5	3,2	2,8
	Компот из свежих ягод	200	200	0,2	-	35,8	42,28
	Хлеб	50	50	3,82	1,64	25,3	133
	Фрукты в ассортименте	200	200	0,5	-	95	111
	Сдоба обыкновенная	70	70	8,1	5,3	54,9	303

Понедельник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
		7-10	11-12					
Обед	Каша гречневая	150	150	6,3	1,6	27,9	155,4	
	Гуляш из курицы	100/50	100/50	12,2	2,4	2,6	83,1	
	Фрукты в ассортименте	150	150					
	Наатуральный сок	200	200			0,2	90	
	Хлеб	50	50	3,82	1,64	25,3	133	
Вторник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
		7-10	11-12					
	Борщ с картофелем	250	250	4,53	10,325	8,45	167,9	
	Хлеб	50	50	3,82	1,64	25,3	133	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,8	-	14,2	60	
	Горячий бутерброд с сыром	70	70	8,05	12	18,650	193	
	Фрукт	150	150					
	Среда	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			7-10	11-12				
	Обед	Салат из свежей капусты	60	60	4,22	15,0	2,21	84,36
Плов		200	200	6,55	8,33	35,09	141	
Фрукты в ассортименте		100	100	0,5	-	9,3	45	
Кофейный напиток		200	200	8,0	56,96	21,82	674	
Хлеб		50	50	3,82	1,64	25,3	133	
	Фрукт							

Четверг	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Обед	Пюре картофельное	150	150	3,24	5,0	22,5	13,9
	Рыба. запеченная с соусом	100/50	100/50	15	7,65	8,4	106,2
	Кисель	200	200	1,4	-	12,5	48,8
	Хлеб	50/30	50/30	3,82	1,64	25,3	133
	Фрукт	150	150				
Пятидесятая	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	Суп-лапша с курицей	250	3250	8,4	5,7	17,5	153
	Какао	200	200		5	19,96	130
	Хлеб	50	50	3,82	1,64	25,3	133
	Фрукты в ассортименте	100	100				
	Булочка «Школьная»	100	100	3,41	1,330	24,5	123