

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МОУ «ООШ №4 г.Пугачева»**  
\_\_\_\_\_ **/Р.Ф.Тимраляева/**

Приказ № 60 от 28 августа 2024 г.

**Десятидневное меню горячего питания  
для обучающихся 11- 16 лет  
на 2024/2025 учебный год**

**День1**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод	ккал
101	Суп картофельный с бобовыми ( горох)	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25
204	Плов с мясом	1/200	11,8 0	12,60	36,80	348,00
189	Компот из свежеморож. ягод	1/200	0,20	0,08	17,42	71,20
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>				

**День2**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углев.	ккал
104	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	1/250	4,35	0,68	18,15	96,08
290	Мясо птицы тушеное в соусе	1/100	11,65	11,66	3,51	166,00
1/13а	Каша гречневая с овощами	1/200	9,80	8,04	28,96	227,40
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>				

**День 3**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Цен.
			белки	жиры	углево	ккал
82	Борщ со свежими овощами	1/250	6,39	19,42	34,25	82
16/131	Котлета куриная	1/80	6,61	11,66	5,4	133,79
205	Макароны отварные	1/150	9,80	8,04	28,96	227,40
377	Чай с лимоном	1/200	0,02	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>				

#### День 4

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
101	Суп картофельный с бобовыми ( горох)	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25
204	Плов с мясом	1/200	11,80	12,60	36,80	348,00
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5
	<b>Итог:</b>	<b>750</b>				

#### День 5

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод	ккал
104	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	1/250	4,35	0,68	18,15	96,08
6/59	Жаркое по-домашнему с мясом	1/200	12,62	15,86	33,21	340,22
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5
	<b>Итог:</b>	<b>750</b>				

#### День 6

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углево	ккал
82	Борщ со свежими овощами	1/250	6,39	19,42	34,25	82
8/73	Бефстроганов из отварной говядины	1/80	6,8	10,6	4,25	105,94
13/112	Каша гречневая	1/150	6,3	4,7	37,14	61,54
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,0	62,00
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5
	<b>Итог:</b>	<b>780</b>				

### День 7

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углево	ккал
101	Суп картофельный с бобовыми ( горох)	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25
290	Мясо птицы тушеное в соусе	1/100	11,65	11,66	3,51	166,00
205	Макаронны отварные	1/150	9,80	8,04	28,96	227,40
377	Чай с лимоном	1/200	0,02	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>				

### День 8

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углево	ккал
5/51	Рассольник на мясном бульоне	1/250	4,23	2,38	15,30	124,48
8/76	Рыба тушеная с овощами в соусе	1/80	9,47	4,97	6,90	110,21
12/105	Рис отварной	1/150	4,59	6,19	20,90	227,40
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>				

### День 9

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углево	ккал
104	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	1/250	4,35	0,68	18,15	96,08
290	Мясо птицы тушеное в соусе	1/100	11,65	11,66	3,51	166,00
205	Макаронны отварные	1/150	9,80	8,04	28,96	227,40
377	Чай с лимоном	1/200	0,02	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>				

**День 10**

<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность.</i>
			белки	жиры	углево	ккал
82	Борщ со свежими овощами	1/250	6,39	19,42	34,25	82
3/33	Рагу овощное с мясом	1/200	3,30	5,09	20,04	139,13
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>				