



«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Прикумская СОШ»
Шарманжанова Т.А./
08.08.2024г/

Примерное десятидневное меню
МКОУ «Прикумская СОШ»
Для учащихся 1-4 класс

№	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Каша рисовая	200	3,68	5,12	17,72	131,6	175
2	Хлеб	40	1,5	0,6	10	52,4	
3	Чай молочный	200	0,05	0,01	4,95	17,5	30
4	Бутерброд с повидлом	60	13,78	12,64	60,11	394,35	2
Обед							
1	Суп из овощей	200	16,75	1,40	38,94	225,69	99
2	Пюре картофельное,	150	2,34	16,71	3,79	113,59	312
3	Котлета в томатном соусе	90	9,5	7,5	4,6	124	52
4	Хлеб	50	1,5	0,6	10	52,4	
5	Чай сладкий	200	0,18	0,04	0,03	1,29	375
6	Салат капустный с зеленым горошком	60	5,61	4,09	18,98	130,52	42
Итого:							
			21,267	21,088	181,177	1243,34	
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,00	1,48	12,13	66,82	120
2	Хлеб	50	1,5	0,6	10	52,4	
3	Бутерброд с сыром с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	7