

Утверждаю:



Директор

М.В. Головчук

## Десятидневное меню в школьной столовой

для учащихся 1-4 классов  
Воронихинская СШ  
2024-2025 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
205	Макаронные изделия	200	3	2	23	136
487	Гуляш из мяса кур	90	14	13	6	117
943	Чай	200	0	0	7	62
878	Хлеб	60	4	1	30	157
90	Яблоко	100	0	0	10	47
	Мандарин	100	0	0	14	34
14	Овощи свежие в нарезке(помидоры)	60	1	0	4	25
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>94</b>	<b>578</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
489	Картофель тушеный с мясом кур	200	12	24	22	352
943	Чай	200	0	0	7	62
878	Хлеб	60	4	1	30	157
90	Яблоко	100	0	0	10	47
79	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	38
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>73</b>	<b>656</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
205	Макаронные изделия	200	3	2	23	136
541	Котлета натуральная, соус томатный	90	7	10	8	128
445	Сок	200	1	0	18	76
878	Хлеб	60	4	1	30	157
	Апельсин	100	1	0	8	36
14	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	1	0	4	25
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>91</b>	<b>558</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
601	Плов с мясом кур	200	13	15	34	258
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	62
878	Хлеб	60	4	1	30	157
	Груша	100	0	0	10	47
13	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0	0	1	8
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>88</b>	<b>532</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
215	Каша молочная манная	200	9	13	35	296
943	Чай	200	0	0	11	62
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	10	13	17	206
90	Яблоко	100	0	0	12	52
	Мандарин	100	0	0	14	34
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>89</b>	<b>650</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	5	7	19	178
487	Гуляш из мяса кур	90	14	13	6	117
397	Какао с молоком	200	4	4	19	111
878	Хлеб	60	4	1	30	157
	Апельсин	100	1	0	8	36
79	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	38
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>86</b>	<b>637</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
205	Макаронные изделия	200	3	2	23	136
58	Тефтели мясные, соус томатный	90	15	15	12	234
943	Чай	200	0	0	11	62
878	Хлеб	60	4	1	30	157
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>76</b>	<b>589</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
806	Картофель отварной	200	2	4	14	95
708	Капуста тушеная с мясом	90	8	14	6	245
445	Сок	200	1	0	18	76
878	Хлеб	60	4	1	30	157
90	Яблоко	100	0	0	10	47
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>78</b>	<b>620</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
601	Плов с мясом кур	200	10	15	28	247
943	Чай	200	0	0	7	62
878	Хлеб	60	4	1	30	157
	Апельсин	100	1	0	8	36
13	Овощи свежие в нарезке (Огурцы)	60	0	0	1	8
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>510</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
355	Каша пшенная молочная	200	5	4	19	130
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	62
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	10	13	17	206
90	Яблоко	100	0	0	10	47
	Мандарин	100	0	0	7	34
	Расстегай	60	4	2	24	211
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>90</b>	<b>690</b>