

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ «Корболихинская СОШ»
 Третьяковского района
 А.С. Хрусталева
 31.08.2023 г

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 для учащихся 1 – 4 классов
 МКОУ «Корболихинская СОШ» Третьяковского района Алтайского края
 2023-2024 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1-й день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	317
	Котлета мясная/гуляш	100/100	15,55/12,55	11,55/12,99	15,7/4,01	228,75/182,25	608/246
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
Всего:						574,2/ 527,7	
2-й день							
Завтрак	Каша молочная манная/рисовая	200	4,66/2,32	5,6/3,96	18,82/24,08	144/177	88/173
	Сыр	20	3,66	8,0	0,11	80	
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,5	25,68	98,36	349
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,9	128	
Всего:						587,36/620,36	
3-й день							
Завтрак	Картфель тушеный с курицей	200	14,82	12,67	35,29	346,5	489
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,20	379
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	1,8	0	21,4	84	
Всего:						722,7	
4-й день							
Завтрак	Каша гречневая	200	4,5	6,75	22,35	258,0	302
	Бедро куриное запеченое	100	9,72	18,56	7,32	234,8	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,9	128	
Всего:						797,80	
5-й день							
	Борщ с картофелем	250	2,0	4,2	12,9	102,5	83
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,9	128	
6-й день						586,48	
Завтрак	Горошница с подливом	200/20	13,34	5,76	33,87	238,25	409
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	

