Утверждаю

Директор школы

Чурсинова Е.И

24.08.2026

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛ.

МКОУ ИНДЕРСКАЯ СОШ

№ рецептуры	Название блюда	Масса Г	Белки Г	Жиры Г	Углеводы Г	Эн.ценность ккал
	Понедельник , 1 неделя					
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	6	8	41	257
54-29м-20	Фрикадельки из говядины	100	14	12	7	191
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	39
	Итого	550	23	20	76	584
	Вторник					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	4	0	107
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8	10	38	275
54-21гн-20	Какао с молоком	200	5	4	12	100
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,	0	20	94
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0	8	39
	Итого	**500**	**24**	**18**	**78**	**615**
	Среда.					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7	26	186
54-21м-20	Курица отварная	100	32	2	1	155
54-4гн-20	Кофейный напиток с молоком	200	4	2	11	91
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	3	25	117
	Итого	**550**	**42**	**14**	**63**	**549**
	четверг					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7	7	44	262
54-24м-	Биточек из курицы	100	19	4	13	169
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0	0	7	28
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	39
	Итого	**560**	**30**	**11**	**92**	**592**
	пятница					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	46
54-гн-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239
54-7м-2020	Шницель из говядины	80	16	15	14	241
54-19гн-20	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0	0	2	9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
	Итого	550	32	29	81	629
	Понедельник 2 неделя					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	17	26	4	316
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2	0	20	94

Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	39
Фрукт	Яблоко	150	0	0	15	67
	Итого	**610**	**20**	**26**	**38**	**543**
	вторник					
54-27з-	Морковь отварная дольками	**60**	**0**	**2**	**4**	**38**
54-12м-2020	плов с курицей	200	27	8	33	315
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	91
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2	0	20	94
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	39
	Итого	**520**	**34**	**13**	**76**	**577**
	Среда 2неделя					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7	7	44	262
54-24м-2020	Шницель из курицы	100	19	4	13	169
54-19гн-20	Чай фруктовый с вишней ,малиной и яблоками	200	0	0	2	9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2	0	20	94
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	39
	Итого	**560**	**29**	**11**	**87**	**573**
	Четверг 2 неделя					
53-19з-20	Масло сливочное порционное	20	0	17	0	150
54-19к -20	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	22	149
54-3гн2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0	0	7	30
54-6о-	Яйцо вареное	40	5	4	0	57
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
	Итого	**570**	**17**	**29**	**59**	**527**
	Пятница 2 неделя					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7	5	89
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7	26	186
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	15	3	9	114
54-13хн-	Напиток из шиповника	200	1	1	5	65
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2	0	15	94
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	39
	Итого	**640**	**24**	**18**	**68**	**587**