



Утверждено

Директор школы

Е. В. Плотникова

Приказ № 101/ОТ

001/18

2025

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Малгобрагинская основная общеобразовательная школа»

Десятидневное меню (1-4 классы)

Дни	Наименование блюда	Номер технологическо й карты	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность
1 день	1.Салат из картофеля с соевыми орехами	№25	60,0	1,5	5,1	8,8	87,2
	2.Тфтели(мясные)	№279	80,0	7,8	8,4	10,1	151,3
	3.Каша рассыпчатая гречневая	№ 302	150,0	8,3	8,0	22,1	209,6
	4.Кофейный напиток	№ 379	200,0	3,6	2,7	28,3	151,8
	5.Хлеб пшеничный\ружаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	6.Яблоко	№338	120,0	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого:		640,0	25,6	25,4	104,6	772,8
2 день		Завтрак					
	1.Салат из свеклы с зеленым горошком	№53	60,0	1,0	2,5	4,9	46,3
	2.Рис отварной	№ 304	150,0	3,7	6,1	41,4	235,6
	3.Котлета	№ 268	80\5	12,4	9,2	12,6	183,0
	4.Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0
	5.Хлеб пшеничный\ружаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		520	28,8	18,4	143,5	667,5
3 день		Завтрак					
	1.Винегрет овощной	№67	60,0	0,8	6,0	4,4	75,1
	2.Рыба тушен. с овощами	№ 229	80\75	13,9	7,8	6,5	150,0
	3.Картофельное пюре	№ 128	150,0	3,1	4,8	20,5	137,3
	4.Компот из с/ф	№ 349	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8
	5.Хлеб пшеничный\ружаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	6.Яблоко	№338	120,0	0,6	0,5	14,7	68,3
	Итого:		715,0	22,8	19,8	98,7	666,1
4 день		Завтрак					
	1.Икра кабачковая (пром. производства)	Пр.	60,0	1,2	5,4	5,1	73,2
	2.Гуляш из говядины	№ 246	80\75	13,8	11,2	3,3	169,4

	3. Макароны отварные	№ 309	150,0	5,5	4,5	32,4	186,0
	4. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0,2	0,0	16,0	65,0
	5. Хлеб пшеничный\ужаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	6. Йогурт	Пр	95,0	2,5	1,2	16,0	85,0
	Итого:		690,0	26,9	22,9	93,4	681,2
5 день		Завтрак					
	1. Салат из свеклы отварной	№ 52	60,0	0,9	3,6	5,0	55,7
	2. Биточки	№ 268	80\5	12,4	9,2	12,6	183,0
	3. Каша рассыпчатая гречневая	№ 302	150,0	8,3	8,0	22,1	209,6
	4. Какао с молоком	№282	200,0	3,7	3,2	26,7	150,8
	5. Хлеб пшеничный\ужаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		520,0	29,0	24,6	86,9	701,7
6 день		Завтрак					
	1. Салат из белокачанной капусты	№ 245	60,0	0,9	3,1	5,4	52,4
	2. Картофельное пюре	№ 128	150,0	3,1	4,8	20,5	137,3
	3. Колгета рыбная (минтай)	№ 234	80,0	9,7	3,7	12,0	175,5
	4. Компот из с/ф	№ 349	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8
	5. Хлеб пшеничный\ужаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	6. Апельсин	№338	120,0	0,4	0,0	19,0	78,0
	Итого:		760,0	18,5	15,7	109,5	678,6
7 день		Завтрак					
	1. Икра кабачковая (пром. производства)	Пр.	60,0	1,2	5,4	5,1	73,2
	2. Плов из птицы	№ 291	200,0	12,9	6,5	57,7	331,3
	3. Хлеб пшеничный\ужаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	4. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0,2	0,0	16,0	65,0
	5. Яблоко	№338	120,0	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого:		610,0	18,6	13,1	114,1	642,4
8 день		Завтрак					
	1. Винегрет овощной	№67	60,0	0,8	6,0	4,4	75,1

	2. Гуляш из говядины	№ 246	80\75	13,8	11,2	3,3	169,4
	3. Сложный гарнир	№312\321	150,0	6,4	7,0	21,3	177,2
	4. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0,2	0,0	16,0	65,0
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		622,0	25,9	24,8	65,6	589,3
9 День		Завтрак					
	1. Салат из картофеля с солеными огурцами	№25	60,0	1,5	5,1	8,8	87,2
	2. Коллета	№ 268	80\5	12,4	9,2	12,6	183,0
	3. Каша перловая распычатая	№302	150,0	11,3	6,5	40,1	209,6
	4. Чай с сахаром	№376	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		520,0	29,1	21,4	97,1	642,4
10 День		Завтрак					
	1. Салат из свеклы отварной	№ 52	60,0	0,9	3,6	5,0	55,7
	2. Жаркое по-домашнему	№259	200,0	17,9	11,0	0,0	171,0
	3. Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0
	4. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	5. Банан	№338	120,0	2,3	0,8	28,5	141,8
	Итого:		610,0	32,8	16,0	118,1	571,1