

УТВЕРЖДАЮ

08.04.2024 г.



Директор МКОУ «Ванинская СОШ»

Т.Л. Шевченко

**Примерное меню 10-ти дневное для обучающихся 7-11 лет  
МКОУ «Ванинская СОШ»**

**1 неделя**

**1-й день (понедельник):**

№ ТТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
769	Булочка с повидлом	100	7,5	13,2	60,9	394
375	Чай	200	1	0	9	40
№ ТТК	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
443	Плов	250	19	16	45,7	3126
19	Салат из свежих помидор	60	0,9	7,1	3,9	85
639	Компот	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб	30	1,9	0,3	14,8	63

**2-й день (вторник)**

№ ТТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
138	Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,18
375	Чай	200	1	0	9	40
№ ТТК	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
413	Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266
516	Макаронны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5
587	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44
534	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94
639	Компот	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб	30	1,9	0,3	14,8	63

**3-й день (среда):**

№ ТТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
454	Пирожок с повидлом	100	5	2	44	213
375	Чай	200	1	0	9	40
№ ТТК	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
461	Тефтеля мясная с рисом	80	9,6	8,5	8,5	151
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	22	163,5
16	Салат из свежих огурцов	60	0,9	7,1	2,9	80
639	Компот	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб	30	1,9	0,3	14,8	63

**4-й день (четверг):**

№ ТТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
454	Пирожок с творогом	100	13	11	38	275
375	Чай	200	1	0	9	40
№ ТТК	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
487	Курица порционная отварная	100	19,1	7,4	0,5	145
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,5	228
587	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44
639	Компот	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб	30	1,9	0,3	14,8	63

**5-й день (пятница):**

№ ТТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
454	Пирожок с повидлом	100	5	2	44	213
375	Чай	200	1	0	9	40
№ ТТК	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
451	Котлета мясная	80	12,8	23,9	11,1	310
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	22	163,5
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124
639	Компот	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб	30	1,9	0,3	14,8	63



**2 неделя****1-й день (понедельник):**

№ ТТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
93	Плюшка с сахаром	100	22,3	18,38	101,95	639,66
375	Чай	200	1	0	9	40
№ ТТК	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
451	Котлета мясная	80	12,8	23,9	11,1	310
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	22	163,5
43	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
639	Компот	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб	30	1,9	0,3	14,8	63

**2-й день (вторник):**

№ ТТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
160	Пирожок со сгущенкой	100	8	13	61	394
375	Чай	200	1	0	9	40
№ ТТК	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
437	Гуляш	90	20,8	9,7	6	198
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
16	Салат из свежих огурцов	60	0,9	7,1	2,9	80
639	Компот	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб	30	1,9	0,3	14,8	63

**3-й день (среда):**

№ ТТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
454	Пирожок с повидлом	100	5	2	44	213
375	Чай	200	1	0	9	40
№ ТТК	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
374	Рыба припущенная с овощами	150	10,6	5,2	5,6	112
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	22	163,5

19	Салат из свежих помидор	60	0,9	7,1	3,9	85
639	Компот	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб	30	1,9	0,3	14,8	63

**4-й день (четверг):**

№ ТТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
454	Пирожок с творогом	100	13	11	38	275
375	Чай	200	1	0	9	40
№ ТТК	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
487	Филе куриное отбивное	80	32	8,2	0	202
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,5	228
587	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44
78	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	66
639	Компот	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб	30	1,9	0,3	14,8	63

**5-й день (пятница):**

№ ТТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
769	Булочка с повидлом	100	7.5	13,2	60,9	394
375	Чай	200	1	0	9	40
№ ТТК	Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
461	Голубцы	80	9,6	8,5	8,5	151
516	Картофельное пюре	150	5,1	9,1	34,2	244,5
639	Компот	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб	30	1,9	0,3	14,8	63