

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ  
 «Дворцовская основная  
 общеобразовательная  
 школа»

О.А.Епищев

02.09.2024г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024- 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
 МКОУ «ДВОРЦОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ОБЕДЫ)**

Дни	Наименование	№ рецепт	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Эн.цен.
I	Суп гороховый	25	250	4,52	4,55	17,4	128,76
	Плов с кур.	304	180	19,6	23,4	47,4	480,28
	Салат из квашенной капусты	60	60	0,52	3,07	1,57	35,88
	Кисель	33	200	0	0	19,97	66,88
	Хлеб ржаной	32	30	1,98	0,36	10,2	51,96
	Батон пшен.	34	30	3,95	0,5	24,2	117,1
	<b>Итого</b>			<b>30,67</b>	<b>31,88</b>	<b>120,74</b>	<b>880,86</b>
II	Суп крестьянский со сметаной	24	250/10	1,91	4,87	11,1	96,08
	Капуста тушеная с говядиной	47	200	11,11	9,65	14,9	186,72
	Компот из с/ф	32	30	1,98	0,36	10,2	51,96
	Хлеб пшеничный	34	30	3,95	0,5	24,2	117,1
	<b>Итого</b>			<b>20,15</b>	<b>15,68</b>	<b>107,66</b>	<b>648,24</b>
III	Суп вермешелевый с курицей	208	250	2,7	25,2	0,81	240,84
	Рыбная котлета	20	76	10,7	3,5	7,5	104,3
	Овощи в нарезке	40	50	0,42	0,09	2,16	10,5
	Сок		200	1,0	0,0	20,2	92
	Хлеб ржаной	32	30	1,98	0,36	10,2	51,96
	Хлеб пшен.	32	30	3,95	0,5	24,2	117,1
	<b>Итого</b>			<b>24,01</b>	<b>35,76</b>	<b>86,17</b>	<b>759,9</b>
IV	Суп рисовый	24	250	1,91	4,97	11,1	96,8
	Гуляш	30	70,0	10,98	11,57	3,36	161,3
	Рожки отварные	688	130,0	5,52	4,52	26,42	168,45
	Овощи в нарезке	40	50,0	0,42	0,09	2,16	10,5
	Кисель	33	200	0	0	19,97	66,88
	Хлеб ржаной	32	30,0	1,98	0,36	10,2	51,96
	Хлеб пшеничный	34	30,0	3,95	0,5	24,2	117,1
	<b>Итого</b>			<b>24,76</b>	<b>22,01</b>	<b>97,41</b>	<b>672,99</b>
V	Суп с рыбными консервами	87	250	6,89	6,72	11,47	133,8
	Овощное рагу с мясом	54	200	27,4	88,6	16,5	433,7
	Овощи в нарезке	40	50	0,12	0,02	0,38	3
	Компот из с/ф	31	200	0,23	0,05	14,98	85,72
	Хлеб ржаной	32	30	1,98	0,36	10,2	51,96
	Хлеб пшеничный	32	30	3,98	0,5	24,2	117,1

	<b>Итого</b>			<b>40.57</b>	<b>96.25</b>	<b>77.73</b>	<b>825,28</b>
V1	Свекольник со сметаной	20	250/10	1.86	4.97	12.83	103.26
	Котлета куриная	307	80	9,7	13.92	7.89	196.0
	Каша гречневая с подливой	29	130	9.16	7.77	41.56	273.53
	Овощи в нарезке	40	50	0.12	0.09	2.16	10.5
	Сок фруктовый	пром.изг	200	1.0	0	20.2	92
	Хлеб ржаной	32	30.0	1.98	0.36	10.2	51.96
	Хлеб пшеничный	34	30.0	3.95	0.5	24.2	117.1
	<b>Итого</b>			<b>28.07</b>	<b>27.63</b>	<b>119.04</b>	<b>844.35</b>
V11	Суп овощной со сметаной	202	250/10	1.68	45.98	9.35	98.35
	Курица тушеная	301	70.0	17.65	14.58	4.7	221
	Рис отварной	29	120	9.16	7.77	41.56	273.53
	Салат из консервированной кукурузы	12	40.0	1.73	3.71	4.82	59.58
	Компот из с/ф	31	200.0	0.03	14.98	85.72	
	Хлеб ржаной	32	30.0	1.98	0.36	10.2	51.96
	Хлеб пшеничный	34	30.0	3.95	0,5	24,2	117,1
	<b>Итого</b>			<b>36,38</b>	<b>72,93</b>	<b>109,81</b>	907,24
VIII	Суп фасолевый со сметаной	146	250/10	4.52	24.55	17.4	128.76
	Тефтели	139	110	9.6	8.5	8.5	151
	Салат из квашеной капусты	60	60	0.52	3.07	1.57	35.88
	Сок фруктовый	пр.изд.	200	0	0	23.0	92.0
	Хлеб ржаной	32	30	1.98	0.36	10.2	51.96
	Хлеб пшеничный	34	30	3.95	0.5	24.2	117.1
	<b>Итого</b>			<b>20.57</b>	<b>36.98</b>	<b>84.87</b>	<b>576.7</b>
IX	Рассольник со сметаной	26	250/10	2.6	4.38	17.7	119.96
	Гречневый плов	61	180	42.7	13.7	67.7	175.1
	Салот из зел.горошка с луком	12	40.0	1.73	3.71	4.82	59.58
	Кисель	33	200	0	0	19.97	66.88
	Хлеб ржаной	32	30	1.98	0.36	10.2	51.96
	Хлеб пшеничный	34	30	3.95	0.5	24.2	117.1
	<b>Итого</b>			<b>52.96</b>	<b>22.65</b>	<b>144.29</b>	<b>590.58</b>
X	Лапша с курицей	22	250/30	1,98	3,13	12,2	85,43
	Рыба тушеная с овощами	37	60	11,8	3,23	5,8	199,8
	Картофельное пюре	128	150.0	3,26	6.1	21,1	143,2
	Соленый огурец	32,18	60	0,04	0.02	0,32	0,38
	Компот из с/ф	31	200	0,23	0,05	14,98	85,72
	Хлеб ржаной	32	30	1,98	0,36	10,2	51,96
	Хлеб пшеничный	34	30	3,95	0,5	24,2	117,1
	<b>Итого</b>			<b>23,24</b>	<b>13,39</b>	<b>88,8</b>	683,59
	<b>Итого за 10 дней</b>			<b>298,38</b>	<b>875,15</b>	<b>1628,12</b>	6148,96