

«СОГЛАСОВАНО»  
И.О. начальника в Михайловском,  
Волчихинском, Ключевском,  
Угловском районах Управления  
Роспотребнадзора по Алтайскому  
краю  
Л.А. Швец



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКОУ Круглянская СОШ  
И.Н. Карпенко

**Примерное десятидневное меню**  
**МКОУ Круглянская СОШ**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**1-4 классы**

Медицинская сестра

\_\_\_\_\_ И.В. Чудайкина

№\п Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
	<u>Уплотненный завтрак</u>					
48	Борщ	200	1,8	0,14	6,8	214,4
34	Компот из сухофруктов + С витаминация 60	200	1,52	0,24	40,06	158,5
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
	Банан	100	1,1	0,3	23	89
2 день						
	<u>Уплотненный завтрак</u>					
42	Пюре гороховое	150	9,09	4,57	23,35	170
	Биточки мясные	100	19,8	14,6	15,0	261,1
	Соус томатный	50	1,7	7,8	4,5	80,0
30	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
	Чай с сахаром + С витаминация 60	200	0,30	0	14,0	28
	Булочка	100	8,7	7,5	60,6	339
3 день						
	<u>Уплотненный завтрак</u>					
443	Плов из мяса говядины	180	20,1	25,6	21,4	385
32	Кисель + С витаминизация 60	200	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
4 день						
	<u>Уплотненный завтрак</u>					
312	Картофельное пюре	150	4,0	30,71	6,2	230,1
	Мясо отварное	100	34,1	18,6	3,9	307,2
116	Соус	50	1,7	7,8	4,5	80,0
	Сок натуральный	200	0,04	0,54	27	27,8
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
5 день						
	<u>Уплотненный завтрак</u>					
304	Рис отварной	150	57,2	0,42	4,76	228
110	Биточки рыбные	100	19,7	5,2	14,9	117,6
116	Соус томатный	50	1,7	7,8	4,5	80,0
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
34	Компот из сухофруктов + С витаминация 60	200	1,52	0,24	40,06	158,5
	Печенье песочное	90	5,6	27,49	66,88	141,5

6 день						
	<u>Уплотненный завтрак</u>					
32	Суп рыбный с вермишелью	200	8,45	8,28	13,13	160
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
	Сок натуральный	200	0,04	0,54	27	27,8
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,31	42
7 день						
	<u>Уплотненный завтрак</u>					
4	Каша гречневая	150	0,70	128,32	1,84	184
426	Котлета мясная	100	19,7	14,6	15,0	117,6
116	Соус томатный	50	1,7	7,8	4,5	80,0
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
30	Чай с сахаром+ С витаминизация 60	200	0,30	0	14,0	28
	Сыр порционный	50	13,6	13,3	0	175
8 день						
	<u>Уплотненный завтрак</u>					
1	Рожки отварные	150	17,54	18,7	115,86	673
33	Тефтели мясные	100	73,2	7,95	9,32	137,2
116	Соус	50	1,7	7,8	4,5	80,0
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
32	Кисель+ С витаминизация 60	200	0	0	26	106
	Банан	100	1,1	0,3	23	89
9 день						
	<u>Уплотненный завтрак</u>					
5	Жаркое по-домашнему	180	5,1	8,3	10,3	252
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,8	30,7	29,2	266,99
30	Чай + С витаминизация 60	200	0,30	0	14	28
	Булочка	100	8,7	7,5	60,6	339
10 день						
	<u>Уплотненный завтрак</u>					
303	Каша перловая	150	2,2	5,8	18,6	64,0
437	Гуляш	100	16,8	15,9	5,8	202,0
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
	Сок натуральный	200	0,04	0,54	27	27,8
	Апельсин	100	0,12	0,96	11,76	47