МБОУ Покурковская СОШ

Утверждаю директор школы: Посторонок Т.С.

меню приготавливаемых блюд

(для учащихся 1-4 класс)

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. Ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
19.10.2026г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Тефтели «натуральные»	65	8	6,5	4,7	109,1	П/ф
	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	54-3соус
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Итог за завтрак		**18,7**	**12,9**	**74,1**	**486,8**	
20.10.2026г	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	54-26м
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Итог за завтрак		**28,3**	**33,7**	**64,1**	**582,1**	
21.10.2026г	пельмени	150	14	18,3	18,4	294,7	П/ф
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Итог за завтрак		**23**	**23**	**72,4**	**588,1**	
22.10.2026г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г
	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	54-21м
	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7	54-3соус
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	54-46гн
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	Пром
	Итог за завтрак		40	8,5	63,9	493,1	
23.10.2026г	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	54-22с
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн
	Ватрушка творожная	90	14,8	18,5	27	334,2	54-1в
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Итог за завтрак		24,9	25,6	71,6	616,2	