

Утверждаю:

Директор школы:

Клисенко Т.М.

/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.24.

**Примерное десятидневное цикличное меню блюд
для обучающихся 1-4 классов**

**Чеховской основной общеобразовательной школы
на 2024-2025 учебный год**

Утверждаю:
Директор школы:
Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.2022

	1 день					
	Завтрак					
№ реце- пту- ры	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Бел- ки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность
43	Салат из капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
451	Биточки мясные из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16	261
508	Каша гречневая со слив.маслом	100/3	5,6	7,2	27,5	202
647	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энерг. ценность					
	Пищевая энерг. ценность		34	38,2	209,1	1282

Утверждаю:
Директор школы:
Клисеюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 118 от 30.08.24.

2 день						
Завтрак						
№ реце- пту- ры	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Бел- ки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность
43	Помидоры порционно	50	0,9	7,1	3,9	85
516	Макароны отварные со слив.маслом	100/3	3,4	6,1	22,8	163
487	Мясо курицы со слив.маслом	50/5	15,7	8,9	0,4	144
639	Компот из сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
	Пищевая энерг. ценность		34,0	47,5	150,8	1012,0

Утверждаю:
Директор школы:
Клисенюк Т.М.

/подпись/
Приказ № 112 от 30.08.24

3 день						
Завтрак						
№ реце- пту- ры	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Бел- ки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность
16	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,6	7,1	3,0	79
492	Плов из свинины	150	10,8	5,9	18,9	175,0
647	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг. ценность		22,5	19,8	159,4	836,0

Утверждаю:
Директор школы:
Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.2024.

4 день

Завтрак

№ реце- пту- ры	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Бел- ки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность
43	Салат из св.капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
374	Рыба тушеная в томате с овощами или котлета рыбная	100 50/30	10,6	5,1	5,6	112,0
520	Картофельное пюре со слив.маслом	100/3	2,1	4,5	14,6	109,0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
	Пищевая энерг. ценность		24,5	18,3	135,4	814,0

Утверждаю:
Директор школы:
Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ №10 от 30.08.2017

	5 день					
	Завтрак					
№ реце- пту- ры	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Бел- ки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность
43	Помидоры порционно	50	0,9	7,1	3,9	85
431	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195
297	Рис рассыпчатый со слив.маслом	100/3	2,4	6,0	23,8	163,0
647	Кисель из варенья (джем,повидло)	200	0,15	-	38,7	155,43
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24.4	108
	Пищевая энерг. ценность		24,0 5	42,9	148,0	1086,43

Утверждаю:
Директор школы:

Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.24



	6 день					
	Завтрак					
№ реце- пту- ры	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Бел- ки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность
16	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,6	7,1	3,0	79
451	Котлета из свинины с соусом томатным	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0
520	Картофельное пюре со слив.маслом	100/3	2,1	4,5	14,6	109,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг. ценность		24,2	31,6	153,2	1032,0

Утверждаю:
Директор школы:
Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.24г.

7 день

Завтрак

№ реце- пту- ры	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Бел- ки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность
43	Салат из свежей моркови с раст. маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
	Мясо курицы со слив.маслом	50/5	15,7	8,9	0,4	144
516	Каша гречневая со слив.маслом	100/3	5,6	7,2	27,5	202,0
647	Кисель из джема	200	0,2	-	15	38
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
	Пищевая энерг. ценность		29,7	36,6	138,6	993,0

Утверждаю:
Директор школы:
Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 110 от 30.08.2024 г.

8 день						
Завтрак						
№ реце- пту- ры	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Бел- ки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность
43	Салат из св.капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
413	Тефтели из свинины с соусом томатным	60/30	15,7	8,9	0,4	144,0
332	Отварные макароны со слив.маслом	150	3,4	6,1	22,8	163
639	Компот из сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энерг. ценность		34,8	27,3	195,04	1015,0

Утверждаю:
Директор школы:
Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 112 от 30.08.2012

	9 день					
	Завтрак					
№ реце- пту- ры	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Бел- ки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность
43	Помидоры порционно	50	0,9	7,1	3,9	85
492	Плов из свинины или курицы	150	10,8	5,9	18,9	175,0
647	Кисель из джема	200	0,2	-	15	38
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энерг. ценность		21,4	20,8	120,9	1242,7

Утверждаю:
Директор школы:
Клисенюк Т.М.

/подпись/

Приказ № 112 от 30.08.24

10 день						
Завтрак						
№ реце- пту- ры	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Бел- ки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность
43	Салат из св.капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
431	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195
520	Картофельное пюре со слив.маслом	100/3	2,1	4,5	14,6	109,0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энерг. ценность		40,7 5	66,8 5	184,58	1481,8