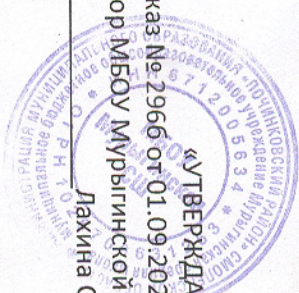


**Примерное Десятидневное меню
для обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ Мурыгинской СШ
в 2021 – 2022 учебном году**

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 2966 от 01.09.2021 г.
Директор МБОУ Мурыгинской СШ
Лахина О.И.



Дата	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность порции			Энергетическая ценность порции ккал	
			Белки	жиры	углеводы		
1 день	Завтрак	80	0,77	4,86	2,92	56,56	
			Сагат из помидоров и огурцов	5,4	4,9	34,8	211,5
			Макаронны с маслом	10,29	5,59	4,9	109
			Рыба под овощами	0,25	0,05	15,01	59
			Чай, печенье	6,6	1,4	44,7	226
2 день	Завтрак	80	0,88	4,89	3,65	62,16	
			Сагат из помидоров	7,44	8,8	35,2	249,6
			Каша пшеничная с маслом				

	Какао с молоком	200	3,5	3,4	22,3	130
	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,4	44,7	226
	Сыр	20	5,4	5,4	0,4	72
3 день	Завтрак					
	Капуста тушеная	150	2,4	5,9	16	128
	Филе куриное отварное	50	14,3	11,3	0,35	160
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	22,3	130
	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,4	44,7	226
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
4 день	Завтрак					
	Салат из капусты	100	0,7	7,4	2,9	81
	Блины со сгущенкой	200/20	10,8	15,2	66,8	452
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62
	Йогурт	95				
	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,4	44,7	226
5 день	Завтрак					
	Салат из свеклы	80	1,32	3,3	5,84	58,32
	Каша дружба	200	4,2	9,2	29,6	224
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6

	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,4	44,7	226
	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Сыр	20	5,4	5,4	0,4	72
6 день	Завтрак					
	Салат из капусты	100	0,7	7,4	2,9	81
	Картофельное пюре	180	4,2	9,2	17,0	162
	Котлета	60	9,0	7,35	4,8	121,5
	Чай, печенье	200	0,25	0,05	15,01	59
	Хлеб пшеничный	60	6,6	1,4	44,7	226
	Фрукты свежие (груша)	100	0,6	0,5	15,5	71
7 день	Завтрак					
	Салат из свежих овощей	80	0,77	4,86	2,92	56,56
	Рис отварной	180	4,55	11,15	57,47	263
	Гуляш из куриного филе	50	17,5	12,4	5,6	205
	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,4	44,7	226
	Чай	200	0,25	0,05	15,01	59
	Печенье шоколадное	50	1,9	1,8	58	193
8 день	Завтрак					
	Каша овсяная молочная	200	5,48	7,97	15,09	308
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Сыр	20	5,4	5,4	0,4	72

	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,4	44,7	226
	Йогурт	95	3,0	3,1	18,8	118
9 день	Завтрак					
	Сагат из кашусты	100	0,7	7,4	2,9	81
	Макаронны гр.А с маслом	200	8,16	9,84	35,6	264
	Тефтели	60	13,8	16,4	13,1	257
	Чай, печенье	200	0,25	0,05	15,01	59
	Хлеб пшеничный	60	6,6	1,4	44,7	226
	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
10 день	Завтрак					
	Помидоры свежие в нарезке	80	1,05	2,6	5,17	48,32
	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	180	10,8	6,2	41,7	267,8
	Гуляш из куриного филе	50	17,5	12,4	5,6	205
	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	15,01	59
	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,4	44,7	226
	Зефир	30	0,2	0	24,0	98