



УТВЕРЖДАЮ  
Директор MAOU «Уральская СОШ»  
Усманова Д.Ж.

**Десятидневное меню  
MAOU «Уральская СОШ»  
Осень-зима 2023-2024 г**

**Неделя:** вторая

**День:** 2 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Первый завтрак	Бутерброд с повидлом	150	124,1
	Чай	80	276,8
Второй завтрак	Гречка отварная с томатным соусом	200	105,4
	Хлеб	45	105,75
	Винегрет	200	61,62
	Компот	100	539

**Неделя:** вторая

**День:** 3 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Первый завтрак	Каша рисовая молочная со слив маслом	200	138,37
	Пряник	100	539
	Кофейный напиток	200	130
Второй завтрак	Макароны с котлетой и соусом морковным	200	273,34
	Чай		
	Хлеб	60 200	42,01 74

**Неделя:** вторая

**День:** 4 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Первый завтрак	Каша геркулесовая молочная со слив маслом	200	138,37
	Вафля	100	539
	Чай	200	60
Второй завтрак	Суп пшеничный с рыбной консервой	200	104,6
	Чай с витамином С	200	61,62
	Хлеб	45	105,75

**Неделя:** первая

**День:** 1 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Первый завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	226,2
	Кофейный напиток	200	154
	пряник	45	105,75
Второй завтрак	Сосиска отварная	80	253,47
	Макароны отварные	150	235
	Соус морковный	80	33
	Салат из капусты и кукурузы на растит масле	50	100
	Хлеб	45	
	Хлеб	50	105,75
	Чай	200	60

**Неделя:** первая

**День:** 2 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Первый завтрак	Бутерброд с маслом	150	34,6
	Чай с сахаром	45	45
Второй завтрак	Борщ со свежими овощами с м/кур	200	84,8
	Печенье	50	100
	Компот из сухофруктов	200	91,98
	Хлеб	45	105,75

**Неделя:** первая

**День:** 3 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Первый завтрак	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	226,2
	Какао с молоком	200	154
	Вафли	40	94
Второй завтрак	Гречка с фрикаделькой с соусом томатным	150	194,1
	Хлеб	80	82,6
	Хлеб	200	94
	Печенье	50	100
	Чай	45	105,75

Ответственный за питание завхоз: \_\_\_\_\_ А.Ж Лакпаева

**Неделя:** первая

**День:** 4 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Первый завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	263,5
	Чай	200	26,8
	Хлеб	45	93,8
Второй завтрак	Рис отварной	150	200,1
	Гуляш с консервой	100	112,3
	Сок натуральный	200	46,6
	Хлеб	200	90
	Салат из свежих овощей	53,2	17,3

**Неделя:** первая

**День:** 5 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Первый завтрак	Каша гороховая с морковным соусом	150	204,8
	Печенье	50	100,0
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	60
Второй завтрак	Рассольник с м/кур	200	108
	Хлеб	45	94
	Чай	200	91,98
	Пряник	45	105,75

**Неделя:** вторая

**День:** 1 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Первый завтрак	Кукурузная каша молочная с маслом	100	168,6
	Какао с молоком	200	218,86
	Пряник	30	112
Второй завтрак	Борщ со свежими овощами на говяжьем бульоне	230	484,6
	Хлеб	45	105,75
	Чай	80	221,85
			45,3

**Неделя:** вторая

**День:** 5 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Первый завтрак	Каша Дружба молочная со сливочным маслом	200	226,2
	Пряник	30	74
	Чай	200	60
Второй завтрак	Суп гороховый с м/кур	200	133,6
	Хлеб	45	105,75
	Компот	200	142