



**Примерное десятидневное меню МКОУ «Одесская СШ №1»
на 2023-2024 учебный год
1-4 классы**

Понедельник						
завтрак	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Макароны	54-3г	150гр	7гр	9гр	18гр	180к/к
Салат из свежих помидоров и огурцов	54-5з	100гр	0,6гр	3,1гр	1,8гр	37,6к/к
Чай	54-2гн	200гр	0,2гр	0гр	6,5гр	26,8к/к
Хлеб белый	пром	40	2,29гр	0,99гр	15,1гр	90к/к
Яблоко	пром	100гр	0,37гр	0,4гр	13гр	63к/к
Вторник						
завтрак	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Гречневая каша	54-4г	150гр	2,1гр	6,5гр	13,3гр	130к/к
Томатный подлив		50гр	1,2гр	0,2гр	6,2гр	28,8к/к
Тефтель куриный	54-5м	80	11,9гр	5,9гр	4,3гр	121,5к/к
Компот	54-1хн	200	0,5гр	0гр	19,8гр	81к/к
Хлеб белый	пром	40	2,29гр	0,99гр	15,1гр	90к/к
Среда						
завтрак	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Тушеный картофель с мясом курицы	54-12г	250гр	5,8гр	8гр	10,9гр	134к/к
Чай	54-2гн	200гр	0,2гр	0гр	6,5гр	26,8к/к
Свежий огурец	54,2з	60гр	0,5гр	0,1гр	1,5гр	8,5к/к
Хлеб белый	пром	40	2,29гр	0,99гр	15,1гр	90к/к
Четверг						
завтрак	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Борщ	54-2с	200гр	2,5гр	3,3гр	6гр	66к/к
Салат из свежих помидоров и огурцов	54-5з	100гр	0,6гр	3,1гр	1,8гр	37,6к/к
Жареный окорочок	54-24м	100гр	28,7гр	10гр	0,2гр	195к/к
Компот	54-1хн	200	0,5гр	0гр	19,8гр	81к/к
Хлеб белый	пром	40	2,29гр	0,99гр	15,1гр	90к/к
Пятница						
завтрак	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Макароны	54-3г	150гр	7гр	9гр	18гр	180к/к
Котлета куриная	54-5м	80гр	14,4гр	3,2гр	10,1гр	123,4к/к
Чай	54-2гн	200гр	0,2гр	0гр	6,5гр	26,8к/к

Хлеб белый	пром	40гр	2,29гр	0,99гр	15,1гр	90к/к
Понедельник						
завтрак	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Макароны	54-3г	150гр	7гр	9гр	18гр	180к/к
Жареный окорочок	54-24м	100гр	28,7гр	10гр	0,2гр	195к/к
Чай	54-2гн	200гр	0,2гр	0гр	6,5гр	26,8к/к
Хлеб белый	пром	40гр	2,29гр	0,99гр	15,1гр	90к/к
Банан	пром	100 гр	1гр	0,2гр	22гр	143к/к
Вторник						
завтрак	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Гречневая каша	54-4г	150гр	2,1гр	6,5гр	13,3гр	130к/к
Томатный подлив		50гр	1,2гр	0,2гр	6,2гр	28,8к/к
Котлета куриная	54-5м	80гр	14,4гр	3,2гр	10,1гр	123,4к/к
Компот	54-1хн	200гр	0,5гр	0гр	19,8гр	81к/к
Хлеб белый	пром	40гр	2,29гр	0,99гр	15,1гр	90к/к
Среда						
завтрак	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Рис с подливой	54-6г	150-50	3,7гр	4,8гр	36,5гр	203,5к/к
Гуляш из говядины	54-2м	100гр	13,5гр	13,1гр	3,2гр	185,6к/к
Чай	54-2гн	200гр	0,2гр	0гр	6,5гр	26,8к/к
Хлеб белый	пром	40гр	2,29гр	0,99гр	15,1гр	90к/к
Четверг						
завтрак	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Рассольник	54-3с	200	1,3 гр	1,7 гр	8,8 гр	53,5к/к
Салат из свежих помидоров и огурцов	54-5з	100гр	0,6гр	3,1гр	1,8гр	37,6к/к
Жареный окорочок	54-24м	100гр	28,7гр	10гр	0,2гр	195к/к
Компот	54-1хн	200гр	0,5гр	0гр	19,8гр	81к/к
Хлеб белый	пром	40гр	2,29гр	0,99гр	15,1гр	90к/к
Пятница						
завтрак	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Картофельное пюре	54-11г	150гр	1,7гр	2,8гр	2,3гр	88к/к
Тефтель куриный	54-5м	80	11,9гр	5,9гр	4,3гр	121,5к/к
Свежий огурец	54,2з	60гр	0,5гр	0,1гр	1,5гр	8,5к/к
Чай	54-2гн	200гр	0,2гр	0гр	6,5гр	26,8к/к
Хлеб белый	пром	40гр	2,29гр	0,99гр	15,1гр	90к/к