



**Примерное меню МОУ «Гиблицкая СОШ»  
 на 2023-2024 учебный год для учащихся 1-4 классов  
 (стоимость обеда 66 руб.22коп.)**

Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (к/кал)
		Б	Ж	У	
1 день (понедельник)					
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02
Вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63
2 день (вторник)					
Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Сок	200	0,13	0,23	24,49	99
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
3 день (Среда)					
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75

Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Гуляш из свинины	80/30	11,7	31,01	3,18	339,9
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
4 день (четверг)					
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,08	1,02	6
Рис отварной со сл.маслом	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Печень куриная в соусе	100	17,7	6,9	4,9	152,5
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,09
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,07	143,02
5 день (пятница)					
Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Сыр Российский	15	3,48	4,42	-	54
Пюре картофельное с маслом слив.	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,09
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,07	143,02
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
6 день (понедельник)					
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,08	1,02	6
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4
Сок	200	0,13	0,23	24,49	99
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,07	143,02

Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
7 день (вторник)					
Салат из свеклы отварной с маслом раст.	60	1,9	5,6	13,1	109,3
Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Кисель (концентрат)	200	0,1	-	29,2	110,4
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,07	143,02
8 день (среда)					
Винегрет	60	1,4	4,3	5,5	69
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Гуляш из свинины	80/30	11,7	31,01	3,18	339,9
Чай сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,07	143,02
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
9 день (четверг)					
Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Рис отварной с маслом	100/10	3,73	12,62	36,76	275,7
Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,07	143,02
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
10 день (пятница)					
Капуста тушеная	150	2,7	0,3	7,1	42
Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199

Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Сыр Российский	15	3,48	4,42	-	54
Сок	200	0,13	0,23	24,49	99
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,07	143,02