

Утверждено

И.о.директора школы

Н.В.Ткач

Приказ № 61 от 30.08.2023



"30" августа 2023г.

**МЕНЮ на 2023-2024 учебный год
на 10 дней (завтраки бюджетные ассигнования для обучающихся 1-4 классов)**

День	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (к/кал)
1 день	ЗАВТРАК					
	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Рис припущенный	150	5,55	7,45	17,35	213,1
	Котлета мясная	75	20,6	7,65	5,23	177,3
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,03	31,0
	Компот	200	2,0	0	31	126,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					594,0
2 день	ЗАВТРАК					
	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Гуляш из филе птицы	100/50	28,3	14,1	6,48	212,3
	Макаронны отварные с сыром	150/20	9,26	13,76	35,1	276,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					622,8
3 день	ЗАВТРАК					
	салат с капустой	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Яйцо вареное	42	3,9	3,6	0,3	48,0
	Рыба тушеная с овощами(минтай)	100	10,6	5,1	5,6	112,00
	Картофельное пюре	150	3,26	6,1	21,1	143,2
	Молоко витаминизированное	200	3,2	3,5		138,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					518,80
4 день	ЗАВТРАК					
	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Тефтели	90/60	30,8	7,9	7,1	173,0
	Соус белый основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0
	Гречневая каша	150	6,7	9,26	39,6	243,1

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					611,7
5	ЗАВТРАК					
	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Омлет	100	10	16,7	1,9	199
	Молоко витаминизированное	200	3,2	3,5		138,0
	Фрукты	150	1,6	0	19,8	98,0
	Итого:					456,0
6	ЗАВТРАК					
день	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Плов с мясом	175	23,07	22,3	21,28	373,38
	Компот	200	2,0	0	31	126,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					576,98
7	ЗАВТРАК					
день	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Сосиска	25	4	0,4	0,5	21
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0
	Макароны отварные	150	4,62	7,86	35,1	204,0
	Кисель	200/10	0,3	0,2	29,2	123,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					522,0
8	ЗАВТРАК					
день	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Капуста тушеная с мясом кур	200	16,52	20,34	13,2	272,02
	Молоко витаминизированное	200	3,2	3,5		138,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Фрукты	100	1,05	0	13,2	65,3
	Итого:					552,92
9	ЗАВТРАК					
день	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Котлета мясная	75	20,6	7,65	5,23	177,3
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0
	Гречневая каша	150	6,7	9,26	39,6	243,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Сыр	15	3,48	4,43	0	51,1
	Итого:					636,0
10	ЗАВТРАК					
день	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	21,2	13,9	39,8	360,0
	Молоко витаминизированное	200	3,2	3,5		138,0
	Фрукты	150	1,6	0	19,3	98,0
	Итого:					596,0