



**МЕНЮ на 2024-2025 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	
	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	39,5	243,1	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56,0	
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1	
	Итого:						611,7
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	200/15	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	3,0	3,2	4,7	60,0	
Батон		20	1,14	1,14	11,6	67,1	
Итого:							508,80
4 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	3,09	31,0	

Компот		200	2	0	31,0	126,0
Батон		20	1,14	1,14	11,6	67,1
Итого:						594,0

5	ЗАВТРАК					594,0
	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	3,2	4,7	60,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Фрукты	100	1,05	0	13,2	65,3
	Итого:					474,92

6	ЗАВТРАК					474,92
день	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Омлет	100	10	16,7	1,9	199,00
	Молоко витаминизированное	200	3,0	3,2	4,7	60,0
	Фрукты	100	1,6	0	19,8	98,0
	Итого:					456,00

7	ЗАВТРАК					456,00
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	31	126,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					577,0

8	ЗАВТРАК					522,00
день	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
	Макароны отварные	150	4,62	7,86	35,1	204,0
	Рагу из мяса кур	100				171,1
	Кисель	200/10	0,3	0,2	29,2	123,0
	Батон	20	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:					522,00

9	ЗАВТРАК					636,0
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	200/15	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					636,0
день	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	21,2	13,9	39,8	360,0
	Молоко витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60,0
	Фрукты	150	1,6	0	19,8	98,0
	Итого:					518,0