

Утверждено

И.о.директора школы



Н.В.Ткач

"29" августа 20 22г.

**МЕНЮ на 2022-2023 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 | 3,09 | 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 |
| | Макароны 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 | 11,5 | 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 | 2,15 | 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 | 39,5 | 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 | 19,8 | 98,0 |
| | Итого: | | | | | 596,0 |