



Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Горняка

Т.В. Никонова

**Примерное
меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для учащихся 1 – 4 классов на 10 дней
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»
на 2023-2024 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
1-й день						
Завтрак	Каша молочная с маслом	200	8,86	14,6	45,29	322,2
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
Всего:						938,24
2-й день						
Завтрак	Гуляш	75	23,59	22,74	9,18	324,3
	Рожки отварные с маслом сливочным	150/25	5,54/1,19	4,57/3,48	39,89/9,1	213,36/49
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						860,26
3-й день						
Завтрак	Бигус с мясом кур	250	8,79	11,249	29,565	361,8
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,5	37,97	55,68
Всего:						813,88
4-й день						
Завтрак	Тефтели из мяса говядины	100	57,23	83,7	47,12	270,2
	Гороховое пюре	150	10,8	2,85	23,35	161,93
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,00	15	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Печенье	100	7,7	2,4	53,4	254
Всего:						850,67
5-й день						
Завтрак	Котлета рыбная	100	11,8	5,4	9,8	131,8
	Картофельное пюре с маслом	150/25	3,81/1,19	3,07/3,48	34,37/9,1	173,58/49
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Зефир	50	0,8	0	73,4	304
Всего:						822,92
6-й день						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250	5,9	3,97	41,4	210,78/49
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8

