«УТВЕРЖДАЮ» Приказ № 48 от <u>24 августа2023г</u>.

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

документов)

\_Т.В. Никонова

## Примерное

## меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся 1 − 4 классов на 10 дней МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» на 2023-2024 учебный год

Поштиологи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
День недели <b>1-й день</b>	Паименование олюда	ПОРЦИИ	Б	Ж	У	Калорийност
	Каша молочная с маслом	200	8,86	14,6	45,29	322,2
Завтрак	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
	ОВІР	10	0,00	0,0	0,11	<del></del>
Всего:						938,24
2-й день		75	22.50	22.74	0.10	224.2
Завтрак	Гуляш Рожки отварные с маслом	75	23,59	22,74	9,18	324,3
	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:	70.00	10	0,10	011	10,21	860,26
3-й день						000,20
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:	, towns to open property		, , , , ,	-,-		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						
	Суп молочный с					
	макаронными изделиями с					
Завтрак	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

	Какао с молоком	200	3,26	3,9	25,7	147,72
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Bcero:						803,9
7-й день						
Завтрак	Плов с мясом говядины	250	28,01	27,465	64,85	567
	Компот из с/х фруктов	200	0,25	0,5	37,97	55,68
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего						802,28
8-й день						
Завтрак	Котлета из мяса говядины	100	10,62	7,76	9,62	166,8
	Гречка отварная с маслом	150	7,94	24,91	42,36	227,82
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,89
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Вафли	100	1,8	2,8	80,0	463
Всего						1072,11
9-й день						
	Картофель по домашнему с					
Завтрак	мясом говядины	250	19,67	13,75	42,34	461,8
	Овощи (огурец, помидор)	100	0,95	0	3,6	18,5
	Сок	200	1	0,03	24	94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
Всего:						899,9
10-й день		!				
Завтрак	Мясо кур	100	12,6	4,8	53,5	296,40
	Рис отварной с маслом					
	СЛИВОЧНЫМ	150/25	0,11/1,19		0,93/9,1	156,85/49
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Пряник	75	10,75	14,37	55,3	380,7
Всего						1047,49
ИТОГО:						8911,65