

**Примерное  
МЕНЮ и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 1 – 4 классов на 10 дней  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»  
2022-2023 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
<b>1-й день</b>						
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						<b>938,24</b>
<b>2-й день</b>						
Завтрак	Бигус с мясом кур	250	8,79	11,249	29,565	361,8
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,03	24,0	94
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего:						<b>667,08</b>
<b>3-й день</b>						
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:						<b>850,67</b>
<b>4-й день</b>						
Завтрак	Котлета рыбная	100	11,8	5,4	9,8	131,8
	Картофельное пюре с маслом	150	3,81	3,07	34,37	173,58
	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:						<b>773,92</b>
<b>5-й день</b>						
Завтрак	Картофель по домашнему с 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
						<b>669,9</b>
<b>6-й день</b>						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,9	3,97	41,4	210,78
	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
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
	<b>Всего:</b>					<b>838,9</b>
	<b>7-й день</b>					
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
	Овощи (огурец/помидор)	100	0,95	0	3,6	18,5
	<b>Всего</b>					<b>736,89</b>
	<b>8-й день</b>					
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
	<b>Всего</b>					<b>1072,11</b>
	<b>9-й день</b>					
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
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	<b>Всего</b>					<b>1008,26</b>
	<b>10-й день</b>					
Завтрак	Мясо кур	100	12,6	4,8	53,5	296,40
	Рис отварной с маслом сливочным	150/25	0,11/1,19	7,37/3,48	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
	<b>Всего</b>					<b>1047,49</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>8601,46</b>

