

Утверждаю:

Директор МБОУ «Нижнеомская СШ№1»

_____ А.Ю.Гаврилов

« ____ » _____ 2023 г

10 дневное цикличное меню на 2023 – 2024 учебный год .

1-4 кл.

МБОУ « Нижнеомская СШ № 1 »

Примерное цикличное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для школьников						
№ рецептуры	Название блюда	Выход, Г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, Г.	Энергетическая ценность, ккал
	Понедельник					
	Завтрак					
220/1	Каша пшенная жидкая	150/5	3,70	2,20	23,90	141,10
3	Бутерброд с сыром	40/20	15,2	8,6	47,4	336
395	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34
пром	Печенье	50				
	итого		22,02	13,46	85,48	570,44
	Вторник					
	Завтрак					
13	Макароны отварные	150/7	7,0	5,8	52,6	282,8
608	Котлета жареная	60	13,4	10,0	9,4	224,2
223	Соус томатный	30	1	4,43	6	70
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
1\1	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	2,46	0,42	0,39	58,5
Пром	фрукт	150	0,80	0,80	19,60	94,0
	итого		28,26	24,15	101,40	822,50
	Среда					
	Завтрак					
213	Запеканка из творога	150	22,4	18,46	3,71	268,32
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
Пром	Сок	200	2,37	0,3	15,57	78
	Итого:		27,23	20,18	19,67	404,82
	Всего:		67	57	89	1,305
	Четверг					
	Завтрак					
67	Каша гречневая рассыпчатая	150/8	11,4	9,64	54,9	360,68
302	Птица тушеная с овощами	75/35	10,1	7,22	18,32	178,88
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
332	кисель	200	0	0	11,14	49,6
Пром	фрукт	120	0,80	0,80	19,60	94,0
	Итого:		24,76	18,08	104,35	741,46

	Пятница					
	Завтрак					
98	Жаркое по домашнему	150	15	16,134	16,266	270,66
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
402	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,16	47,56	196,5
пром	Горошек консервированный	20	0,34	0,02	2,0	58,5
пром	Фруктовое пюре	200				
	Итого:		18,36	16,714	64,216	525,66
	Понедельник					
	Завтрак					
67	Каша гречневая рассыпчатая	150/8	11,4	9,64	54,9	360,68
287	Тефтели мясные	40	4,068	4,518	5,148	77,502
пром	Икра кабачковая	20	0,206	0,95	0,992	2,148
274	Какао	200	3,6	2,7	13,8	93
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
пром	Булочка	70	3,23	0,8	16,90	56
	Итого:		24,96	19,02	92,13	647,83
	Вторник					
	Завтрак					
220	Каша манная жидкая	150/5	5,80	8,80	51	255,60
3	Бутерброд с сыром	40/20	10,8	12,3	25,8	257
136	Чай с сахаром	200	2,37	0,3	15,57	70,8
пром	фрукт	120	0,80	0,80	19,60	94,0
	Итого:		19,77	22,2	111,97	677,4
	Среда					
	Завтрак					
321	Пюре картофельное	150	4,08	6,4	27,26	183
230	Рыба жареная	80	4,36	5,87	6,15	109,51
227	Соус белый основной	30	18,86	17,43	3,86	245,71
пром	Огурец маринованный	20	0,62	0,04	1,3	8,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
332	кисель	200	0	0	11,14	49,6
пром	Фруктовое пюре	200				
	Итого		30,38	30,16	50,10	473,15
	Четверг					
	Завтрак					
13	Макароны отварные с маслом	150/7	7,0	5,8	52,6	282,8
511	Курица жареная порционная	150	24,0	13,4	0	223
пром	Икра кабачковая	20	0,206	0,95	0,992	2,148
пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
пром	Сок	200	2,37	0,3	15,57	78
	Итого:		36,036	20,87	69,552	644,48
	Пятница					
	Завтрак					
96	Плов	150	15,06	20,26	43,00	418,66

пром	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
136	Чай с сахаром	200	2,37	0,3	15,57	70,8
18	Яйцо отварное	1шт	11,05	10,01	0,61	136,59
пром	Фрукт	120	0,80	0,80	19,60	56,0
пром	Печенье	50				
	итого		19,89	20,01	58,96	547,96