

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Маловская СОШ"
МО "Баунтовский эвенкийский район"

Лончакова Е.Ю.

" 01 " сентября 2022 г.



| Примерное меню горячих школьных завтраков учащихся 1-4 классов | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|
| № ТТК | Наименование блюда | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | Энерг.цен |
| | День 1 (понедельник) | | | | | |
| | каша манная | 200 | 4,6 | 5,08 | 0,28 | 62,8 |
| | яйцо отварное | 1 | 4,6 | 5,08 | 0,28 | 62,8 |
| | какао | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,8 | 96,7 |
| | хлеб | 50 | 20,9 | 15,8 | 12,8 | 99 |
| | кондитерские изделия | 1 | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 88,1 |
| | итого | | 34 | 28,66 | 52,26 | 409,4 |

| | День 2 (вторник) | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | Энерг.цен |
|--|-------------------------|----------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | картофель отварной | 150 | 2,02 | 3,96 | 13,99 | 105 |
| | сельдь соленая | 50 | 6,68 | 4,36 | 6,2 | 91 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| | хлеб | 50 | 20,9 | 15,8 | 12,8 | 99 |
| | итого | | 29,7 | 24,12 | 45,79 | 346,5 |

| | День 3 (среда) | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | Эн.цен |
|--|-----------------------|----------|-----------|--------------|--------------|--------------|
| | гуляш в соусе | 75/30 | 7,38 | 20,3 | 23,12 | 165,4 |
| | гречка с маслом | 150 | 9,3 | 8,7 | 57,2 | 451,4 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| | хлеб | 50 | 20,9 | 15,8 | 12,8 | 99 |
| | кондитерские изделия | 1 | 0,32 | 3,04 | 19,68 | 87,9 |
| | итого | | 38 | 47,84 | 125,6 | 855,2 |

| | День 4 (четверг) | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | Энерг.цен |
|--|-------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | запеканка с лапшой | 150 | 5,16 | 7,66 | 33,48 | 224 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| | хлеб | 50 | 20,9 | 15,8 | 12,8 | 99 |
| | итого | | 26,16 | 23,46 | 59,08 | 374,5 |

| | День 5 (Пятница) | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | Энерг.цен |
|--|-------------------------|----------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | каша рисовая | 200 | 5,9 | 6,3 | 28,6 | 212 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| | хлеб | 50 | 20,9 | 15,8 | 12,8 | 99 |
| | сыр | 15 | 3,48 | 4,48 | 0 | 34,2 |
| | кондитерские изделия | 1 | 0,32 | 3,04 | 19,68 | 87,9 |
| | итого | | 30,7 | 29,62 | 73,88 | 484,6 |

| | День 6 (понедельник) | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | Энерг.цен |
|--|-----------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Суп молочный с лапшой | 200 | 9,3 | 5,8 | 29,6 | 187,4 |
| | Чай с молоком | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 55,8 |
| | хлеб с джемом | 50/15 | 9 | 4,8 | 24,7 | 171,8 |
| | кондитерские изделия | 1 | 0,32 | 3,04 | 19,68 | 87,9 |
| | итого | | 18,82 | 13,64 | 87,68 | 502,9 |

| | День 7 (вторник) | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | Энерг.цен |
|--|-------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | жаркое по домашнему | 200 | 16,9 | 15,12 | 21,16 | 389,6 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| | хлеб | 50 | 20,9 | 15,8 | 12,8 | 99 |
| | кондитерские изделия | 1 | 0,32 | 3,04 | 19,68 | 87,9 |
| | итого | | 38,22 | 33,96 | 66,44 | 628 |

| | День 8 (среда) | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | Энерг.цен |
|--|-----------------------|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | сосиска отварная | 100 | 22,2 | 12,8 | 1,5 | 177 |
| | лапша с маслом | 150 | 2,38 | 4,4 | 19,49 | 239,6 |
| | каркадэ | 200 | 1 | 0,4 | 7,4 | 56 |
| | хлеб | 50 | 20,9 | 15,8 | 12,8 | 99 |
| | итого | | 46,48 | 33,4 | 41,19 | 571,6 |

| | День 9 (четверг) | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | Энерг.цен |
|--|-------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | рыба запеченная | 100 | 21,8 | 6,5 | 0,25 | 252 |
| | рис с маслом | 150 | 3,6 | 1,2 | 29,9 | 192,5 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| | хлеб | 50 | 20,9 | 15,8 | 12,8 | 99 |
| | кондитерские изделия | 1 | 0,32 | 3,04 | 19,68 | 87,9 |
| | итого | | 46,72 | 26,54 | 75,43 | 682,9 |

| | День 10 (пятница) | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | Энерг.цен |
|--|--------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | солянка с мясом | 200 | 1,3 | 8 | 22,2 | 108 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| | хлеб | 50 | 20,9 | 15,8 | 12,8 | 99 |
| | итого | | 22,3 | 23,8 | 47,8 | 258,5 |