



Утверждаю"  
 Директор МБОУ "Матювская СОШ"  
 МО "Баунтовский район"  
 Лоншакова Е.Ю.

"01" января 2023 г.

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов учащихся 1-4 классов

№ ТТК	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
<b>День 1 (понедельник)</b>						
1	каша манная	200	4,6	5,08	0,28	62,8
	яйцо отварное	60	4,6	5,08	0,28	62,8
382	какао	200	2,3	2,2	16,8	96,7
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	сыр	20	3,48	4,48	0	34,2
	кондитерские изделия	30	1,6	0,5	22,1	88,1
	<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>37,48</b>	<b>33,14</b>	<b>52,26</b>	<b>443,6</b>
<b>День 2 (вторник)</b>						
		Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
12	картофель отварной	150	2,02	3,96	13,99	105
	сельдь соленая	50	6,68	4,36	6,2	91
269	чай с молоком	200	0,2	0	13,7	55,8
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>30,2</b>	<b>24,52</b>	<b>56,49</b>	<b>397,8</b>

<b>День 3 (среда)</b>		<b>Выход,гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Эн.цен</b>
93	гуляш в соусе	75/30	7,38	20,3	23,12	165,4
162	гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	451,4
	томаты в с/с	30	0	0	7	35
267	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	кондитерские изделия	30	0,32	3,04	19,68	87,9
	<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>38</b>	<b>47,84</b>	<b>132,6</b>	<b>890,2</b>
<b>День 4 (четверг)</b>		<b>Выход,гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энерг.цен</b>
6	рыба запеченная	100	21,8	6,5	0,25	252
3	рис с маслом	150	3,6	1,2	29,9	192,5
	кукуруза	30	16,58	48,65	27,45	756
267	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	сок натуральный	200	0	0	10,5	42
	<b>итого</b>	<b>730</b>	<b>62,98</b>	<b>72,15</b>	<b>93,7</b>	<b>1393</b>

<b>День 5 (Пятница)</b>		<b>Выход,гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энерг.цен</b>
167	каша пшенная	200	5,9	6,3	28,6	212
267	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	сыр	20	3,48	4,48	0	34,2
	кондитерские изделия	30	0,32	3,04	19,68	87,9
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>30,7</b>	<b>29,62</b>	<b>73,88</b>	<b>484,6</b>
<b>День 6 (понедельник)</b>		<b>Выход,гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энерг.цен</b>
73	Суп молочный рисовый	200	9,3	5,8	29,6	187,4
269	Чай с молоком	200	0,2	0	13,7	55,8
	хлеб с джемом	50/20	9	4,8	24,7	171,8
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>итого</b>	<b>570</b>	<b>18,9</b>	<b>11</b>	<b>77,8</b>	<b>462</b>

<b>День 7 (вторник)</b>		<b>Выход,гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энерг.цен</b>
275	сосиска отварная	100	22,2	12,8	1,5	177
7	лапша с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
10024	каркадэ	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	сок натуральный	200	0	0	10,5	42
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>46,48</b>	<b>33,4</b>	<b>51,69</b>	<b>613,6</b>
<b>День 8 (среда)</b>		<b>Выход,гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энерг.цен</b>
265	плов с мясом	200	9	6,6	42,4	277,6
	зеленый горошек	30	3	0	6	35
269	чай с молоком	200	0,2	0	13,7	55,8
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	кондитерские изделия	30	0,32	3,04	19,68	87,9
	<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>33,42</b>	<b>25,44</b>	<b>94,58</b>	<b>555,3</b>

<b>День 9 (четверг)</b>		<b>Выход,гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энерг.цен</b>
208	запеканка с лапшой	200	5,16	7,66	33,48	224
267	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	кондитерские изделия	30	0,32	3,04	19,68	87,9
	<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>26,48</b>	<b>26,5</b>	<b>78,76</b>	<b>462,4</b>
<b>День 10 (пятница)</b>		<b>Выход,гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энерг.цен</b>
336	солянка с мясом	200	1,3	8	22,2	108
267	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>22,7</b>	<b>24,2</b>	<b>57,6</b>	<b>305,5</b>