

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Витимская СОШ"

МО "Баунтовский эвенкийский район"

Золотуева.В.М.

2022-2023 гг.

Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков учащихся 1-4 классов						
№	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
День 1						
	Каша манная с маслом	200	6,9	3,3	28,6	170,9
	Хлеб (Батон)	50	20,9	15,8	12,8	99
	Сыр	15	3,9	4,42	0	54,6
	какао с молоком	200	2,3	2,2	16,8	96,7
	Кондитерские изделия /фрукт	40/150	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
	итого		41,5	36,92	68,8	497,2
День 2						
	Гуляш из говядины	50/50	16,9	15,12	21,16	389,6
	Гречка с маслом	150/10	1,3	8	22,2	108
	Напиток из шиповника	200	1	0,4	7,4	56
	Хлеб 1 с	50/10	20,9	15,8	12,8	99
	Кондитерские /фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
	итого		47,6	50,52	74,16	728,6
День 3						
	каша рисовая	200	4,6	5,08	0,28	223,3
	Бутерброд с сыром	50/15	6,73	9,55	9,56	152,05
	Напиток из ягоды	200	1,8	0,2	11,2	52,8
	Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,9
	Кондитерские изделия/фрукт	30	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
	итого		27,3	31,83	32,04	583,05
День 4						
	Овощное рагу с мясом	200	22,8	7,8	0,65	259
	Компот из кураги	200	1	0,4	7,4	56
	Хлеб 1 с	50	20,9	15,8	12,8	99
	Кондитерские /фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
	Итого:		52,2	35,2	31,45	490
День 5						
	рыба запеченная с овощ	85/15	7,38	20,3	23,12	165,4
	Рис с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
	Горошек зеленый	30	0,8	0,1	2,5	16,5
	Напиток из шиповника	200	1	0,4	7,4	56
	Кондитерские изделия/фрукт	40	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого		39,96	52,2	75,9	652,5

День 6	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
каша пшеничная	200	6,9	3,3	28,6	186,3
Кисель из ягод	200	0,57	0,07	27,09	99,9
Бутерброд с маслом	50/15	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
итого		35,87	30,37	79,09	461,2
День 7	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Запеканка творожрисов со сгущ	15/20	23,85	15,62	17,26	291,8
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
какао с молоком	200	2,3	2,2	16,8	96,7
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
итого		54,55	44,82	57,26	563,5
День 8	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Картофель отварной с маслом	150	9	6,6	42,4	277,6
огурец солен с зел горошком	40/20	0,8	00	11,5	18,6
Сок	200	5,8	5	9,6	108
Хлеб	50/15	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
итого		44	38,6	86,9	579,2
День 9	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Котлета с/соусом	75/50	2,4	3,5	25,8	260,41
Перловка	150	1,3	8	22,2	108
Компот из с/ф	200	1	0,4	7,4	56
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
итого		33,10	38,9	78,8	599,41
День 10	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
суп молочный с макар-ми изд	250	9,3	5,8	29,6	187,4
Напиток ягодный	200	0,57	0,07	27,09	99,39
Бутерброд с сыром	50/15	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
итого		38,27	32,87	80,09	461,96