



«Утверждаю»

Директор МБОУ НОШ – ДС

И. п. Чаадаевка:

М. Г. Неклюдова

01.09.2022 г.

Десятидневное меню

для организации горячего питания учащихся начальной школы возрастной категории с 7 до 11 лет

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения начальной общеобразовательной школы – детского сада р.п. Чаадаевка
на 2022 – 2023 учебный год

Примерное десятидневное меню для обучающихся в 1 – 4 классах (горячий завтрак)

	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность Ккал
1-ая неделя						
1 день						
	Каша манная молочная	150	3,6	7,0	29	193
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	13,9	57
	Батон с сыром	50/20	1,3	0,2	24,6	117,5
	Кондитерское изделие	30	8,79	8,32	32,86	241,9
2 день						
	Лапша домашняя с курицей	250	11,83	12,34	13,63	212,57
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61,0
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Йогурт	50	2,16	2,55	16,65	98,4
3 день						
	Картофель тушеный с мясом	200	3,15	4,5	17,55	122,85
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Кекс	50	5,8	1,8	18	129
	Сок	200	0	0	19,2	76,8
4 день						
	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	149,4
	Гуляш с мясом	50	23,57	16,29	0,57	242,86
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	13,9	57
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5
5 день						
	Гороховое пюре	150	3,15	4,5	17,55	122,85
	Котлета мясная	50	13,3	7,7	5,5	144,0
	Какао	200	3,2	2,7	15,9	79,0
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Кондитерское изделие	50	8,79	8,32	32,86	241,9

	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность Ккал
2-ая неделя						
1 день						
	Каша «Дружба» молочная	150	3,94	8,74	18,79	169,65
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	13,9	57
	Батон	50	1,3	0,2	24,6	117,5
	Кондитерское изделие	50	8,79	8,32	32,86	241,9
2 день						
	Плов рисовый с курицей	200	6,31	7,15	31,59	215,25
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	13,9	57
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Кондитерское изделие	50	8,79	8,32	32,86	241,9
3 день						
	Картофельное пюре	200	3,15	4,5	17,55	122,85
	Рыба тушеная	50	19,2	3,4	3,1	120,8
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	13,9	57
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4 день						
	Картофель тушеный с курицей	200	3,15	4,5	17,55	122,85
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61,0
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Йогурт	50	2,16	2,55	16,65	98,4
5 день						
	Щи с курицей	250	13,83	14,42	8,04	218,79
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Кондитерское изделие	50	8,79	8,32	32,86	241,9