

Утверждаю:
Директор МБОУ «Стычновская СОШ»
И.Ю.Самсонова
Приказ № 1/1 от 09.01.2023г.



ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ «СТЫЧНОВСКАЯ СОШ»
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник-1						
Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,3	4,74	20,93	147,58
2	Чай с сахаром 200/12	200	0	0	11,98	47,92
3	Сыр порционный	20	4,09	6,10	0,49	73,22
4	Масло порциями	10	0,10	8,30	0,13	75,62
5	Хлеб пшеничный	40	2,00	0	17,00	76,00
6	Вафли	40	0,90	7,00	11,40	112,2
Итого		520,00	12,39	26,14	61,93	532,54
День/неделя: Вторник-1						
Завтрак						
1	Омлет натуральный	150	16,46	18,5	3,3	245,54
2	Горошек зеленый консервированный	20	3,1	0,20	6,50	40,20
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	111,72
4	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
5	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	82,00
Итого		510,00	26,26	22,5	54,08	523,86
День/неделя: Среда-1						
Завтрак						
1	Шницель куриный	90	16,60	3,76	6,29	125,4
2	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,3
3	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,82
4	Салат из свежей капусты	30	1,4	6,1	7,00	88,5
5	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	82,00
7	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,00	28,40	120,00
Итого		540,00	25,99	16,42	84,32	589,02

День/неделя: Четверг-1						
Завтрак						
1	Запеканка творожная	160	19,3	11,03	25,26	277,51
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	111,72
4	Сыр порционный	20	4,09	6,10	0,49	73,22
5	Хлеб пшеничный	20	1,2	0	8,6	39,2
6	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого		500,00	28,89	20,53	61,43	546,05
День/неделя: Пятница-1						
Завтрак						
1	Гуляш из свинины	90	11,64	13,43	3,02	179,51
2	Свекла отварная	30	0,7	0,18	3,34	17,78
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,88
4	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,00	28,40	120,00
5	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,9	61,5
Итого		500,00	24,43	16,19	87,06	591,67
День/неделя: Понедельник-2						
Завтрак						
1	Сырники	185	34,41	6,6	33,67	331,72
2	Повидло	20	0,05	0,01	8,62	34,77
3	Чай с сахаром 200/12	200	0	0	11,98	47,92
4	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого		505,00	34,86	7,01	64,07	458,81
День/неделя: Вторник-2						
Завтрак						
1	Рыба припущенная	90	9,7	7,42	11,07	149,86
2	Картофельное пюре	150	3,75	6,3	22,05	159,9
3	Салат из свежей капусты	60	1,4	6,1	7,00	88,5
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	111,72
5	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	82,00
Итого		540,00	21,15	23,22	74,6	591,98

День/неделя: Среда-2						
Завтрак						
1	Гуляш из курицы	100	12,2	2,4	2,6	80,8
2	Зеленый горошек	30	2	0,03	3	20,27
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92
4	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	22,00	104,5
5	Макароны отварные	150	8,64	1,38	46,02	231,06
Итого		530,00	25,84	4,31	85,6	484,55
День/неделя: Четверг-2						
Завтрак						
1	Тефтели куриные	90	13,5	14,23	13,22	234,95
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,88
3	Соус томатный	30	0,23	0,34	1,38	9,5
4	Свекла отварная	30	0,7	0,18	3,34	17,78
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92
6	Хлеб пшеничный	20	1,6	0	8,6	46,2
Итого		520,00	24,72	17,63	17,92	569,23
День/неделя: Пятница-2						
Завтрак						
1	Каша молочная "Дружба"	200	7,56	8,14	0	103,5
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92
3	Масло порционно	10	0,10	8,30	0,13	75,62
4	Сыр порционный	20	4,09	6,10	0,49	73,22
5	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	82,00
6	Вафли	40	0,9	7,00	11,4	112,2
Итого		510,00	15,05	29,94	41,2	494,46