



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Перелазской СОШ

/В.А.Козлова/

01 сентября 2023г.

**Примерное 10- дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4 классов**

№ рецептуры	Выход блюда, гр.	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	
1-я неделя						
Понедельник						
25	60	Салат из свеклы с раст. маслом	0,84	4,92	4,8	66
437	100	Гуляш из мяса птицы	12,11	10,06	2,39	138,24
165	150	Гарнир каша гречневая	7,46	5,61	35,84	230,45
4	200	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
	50	Кондитерские изделия (пряники)	3,75	9,0	35,50	230
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	685	Пищевая ценность:	27,65	29,89	120,39	870,14
Возможны изменения и дополнения						
Вторник						
	30	Огурец консервированный	0,15	-	0,9	3,6
83	100	Рыбные котлеты	16,08	17,42	12,92	274,17
131	150	Картофельное пюре	3,15	7,95	22,05	112,50
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
62	200/15	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
	30	Кондитерские изделия (вафли)	1,2	10,02	17,73	165,9
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	635	Пищевая ценность:	24,13	35,69	85,7	724,42
Возможны изменения и дополнения						
Среда						
6	60	Салат из свежей капусты	1,56	3	1,86	41,4
189	100	Биточки мясные	8,3	9,8	7,9	153
132	150	Картофель тушёный	3,26	9,14	22,6	189
4	200	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20
878	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
	30	Конд. изделие (печенье)	3,0	4,72	29,96	166,8
	565	Пищевая ценность:	17,81	26,96	87,38	689,65
Возможны изменения и дополнения						
Четверг						
637 (3)	100	Птица отварная	41,89	31,51	-	452,21
131	150	Макароны отварные	5,10	7,50	28,50	202,5
28	60	Салат из свеклы с солёным огурцом	1,32	0,084	7,2	33,6

62	200/15	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
	30	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	1,16	4,28	30,64	158,4
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	665	Пищевая ценность:	53,02	43,674	98,44	1014,96
Возможны изменения и дополнения						
		Пятница				
131	150	Картофельное пюре	3,15	7,95	22,05	112,5
305	100	Котлета из мяса птицы	15,20	13,60	13,50	238
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
32	60	Салат «Школьный»	1,428	5,55	5,028	74,628
	200	Сок фруктовый	1	0,2	20,2	92
	30	Кондитерские изделия (пряники)	2,5	3,5	35	180
	565	Пищевая ценность:	24,928	31,10	96,078	742,378
Возможны изменения и дополнения						
		2-я неделя				
		Понедельник				
406	200	Плов из отварной птицы	15,24	15,14	36,1	341,9
	30	Огурец консервированный	0,15	-	0,9	3,6
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
62	200/15	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	30	Кондитерские изделия (пряники)	2,5	3,5	35	180
	585	Пищевая ценность:	21,44	18,94	104,10	693,75
Возможны изменения и дополнения						
		Вторник				
132	150	Картофель тушёный	3,26	9,14	22,6	189
77	100	Рыба припущенная	30	14,5	2,17	259,171
25	60	Салат из свеклы с раст. маслом	0,84	4,92	4,8	66
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
4	200	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20
	30	Кондитерские изделия (вафли)	1,2	10,02	17,73	165,9
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	665	Пищевая ценность:	38,79	38,88	89,16	885,521
Возможны изменения и дополнения						
		Среда				
28	60	Салат из свеклы с солёным огурцом	1,32	0,084	7,2	33,6
437	100	Гуляш из мяса птицы	12,11	10,06	2,39	138,24
131	150	Макароны отварные	5,10	7,50	28,50	202,5
691	200	Кофейный напиток	2,8	7,2	55,8	197
878	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
	30	Конд. изделие (печенье)	3,0	4,72	29,96	166,8
	565	Пищевая ценность:	25,98	29,864	124,15	783,39
Возможны изменения и дополнения						
		Четверг				
43	150	Рис отварной	3,75	4,65	41,7	214,50

637(3)	100	Птица отварная	41,89	31,51	-	452,21
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
62	200/15	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	57
	70	Кондитерские изделия (пряник)	4,2	4,9	69,0	252,0
	545	Пищевая ценность:	51,59	41,36	126,0	1020,96
Возможны изменения и дополнения						
		Пятница				
305	100	Котлета из мяса птицы	15,20	13,60	13,50	238
131	150	Картофельное пюре	3,15	7,95	22,05	112,5
	200	Сок фруктовый	1	0,2	20,2	92,00
879	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
32	60	Салат «Школьный»	1,428	5,55	5,028	74,628
	50	Кондитерские изделия (зефир)	0,4	-	29,8	154
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	685	Пищевая ценность:	24,628	27,60	107,678	782,378
Возможны изменения и дополнения						

Повар: *В. Курач* /Курач В.Г./

Соц. педагог: *Е. П.* /Лапоух Е.П./