

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ с.Чишки»
 Ясуева А.А.
 Приказ № 08-од от 25.08.2024 г.

Меню для организации горячего питания (завтраки) для обучающихся 1 – 4 классов на 2024/2025 год

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	598,11
Четверг		100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
Пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого	500	25,18	16,65	49,83	449,89
Понедельника	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69	
Среда	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64

	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
Четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
Пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,4	33,57	93,81	594,61

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ с.Чижки»
 _____ Ясуева А.А.
 Приказ № 08-од от 25.08.2024 г.

**Меню для организации горячего питания (обед) для обучающихся
 1 – 4 классов на 2024/2025 год**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с сахаром №375	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	475	10,99	3,71	57,4	307,87
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с сахаром №375	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	530	16,88	14,04	65,13	396,93
Среда	Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56	176,29
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с сахаром №375	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	560	19,27	13,95	66,69	411,96
Четверг	Суп с бобовыми №119	200	5,72	38,52	12,49	419,52
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с сахаром №375	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	500	13,64	52,2	73,4	775,49
Пятница	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7,64	8,1	42,64	274,02
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с сахаром №375	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	520				
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом №57	200	11,1	10,85	8,56	176,29
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с сахаром №375	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	475	10,95	10,85	65,72	405,27
Вторник	Суп гороховый №127	200	2	4,06	7,34	73,9
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с сахаром №375	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	500	9,92	5,16	65,13	289,17
Среда	Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Чай с сахаром №375	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	410	9,58	7,06	64,45	302,23
Четверг	Суп из овощей с перловой крупой №117	200	3,2	3,94	7,38	77,8
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с сахаром №375	200	0,03	0,1	9,5	39,02

	Итого	530	18,08	13,89	65,17	700,83
Пятница	Суп картофельный с бобовыми №113	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с сахаром №375	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	500	16,8	9,78	64,64	356,31