



### Меню для учащихся 1-4 классов на 2022-2023 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	жиры	углеводы	калорийность
<b>1 день</b> <b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,1	9	6,8	115
54-21м-2020	Куры отварные с соусом	90	19,3	1,4	0,7	92,9
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	6	19,7	145,8
54-21гн-2020	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб	40	4,0	0,7	23,8	17,4
Пром.	Сок фруктовый или фрукт	200/100	1,4	-	24,4	108,0
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>33,50</b>	<b>21,50</b>	<b>87,90</b>	<b>586,30</b>
<b>2 день</b> <b>Завтрак</b>						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	0,6	32,7	157,2
54-4м-2020	Котлета мясная с соусом основным	90	13,7	13,6	12,2	226,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб	40	1,4	0,3	10,2	106,0
Пром.	Батон	20	2,6	0,4	13,6	72,0
Пром.	Сок фруктовый или фрукт	200/100	1,4	-	24,4	108,0
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>24,6</b>	<b>14,9</b>	<b>99,6</b>	<b>696,3</b>
<b>3 день</b> <b>Завтрак</b>						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш	80	13,5	13,5	3,1	188,9

54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Хлеб	40	1,4	0,3	10,2	106,0
Пром.	Батон	20	2,6	0,4	13,6	72,0
Пром.	Сок фруктовый или фрукт	200/100	1,4	-	24,4	108,0
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>30,9</b>	<b>24,6</b>	<b>98,4</b>	<b>805,0</b>
	<b>4 день Завтрак</b>					
54-16з-2020	Винегрет овощной	80	1	7,1	5,4	89,5
489	Картофель тушеный с мясом кур	180	6,3	4,9	9,7	194,25
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	10,2	106,0
Пром.	Батон	20	2,6	0,4	13,6	72,0
Пром.	Сок фруктовый или фрукт	200/100	1,4	-	24,4	108,0
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>12,9</b>	<b>12,7</b>	<b>69,8</b>	<b>596,55</b>
	<b>5 день Завтрак</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	6	19,7	145,8
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами в томате	80/10	9,6	5,2	4,4	103
54-21гн-2020	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	10,2	106,0
Пром.	Батон	20	2,6	0,4	13,6	72,0
Пром.	Сок фруктовый или фрукт	200/100	1,4	-	24,4	108,0
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>22,7</b>	<b>16,3</b>	<b>84,8</b>	<b>642,0</b>
	<b>6 день Завтрак</b>					
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/10/10	4,9	11,55	17,1	193
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб	40	1,4	0,3	10,2	106,0
Пром.	Сок фруктовый или фрукт	200/100	1,4	-	24,4	108,0

	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>35,2</b>	<b>19,95</b>	<b>91,4</b>	<b>748,4</b>
	<b>7 день Завтрак</b>					
3	Бутерброд с сыром	20/10	4,56	2,58	14,22	100,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	10,2	106,0
Пром.	Сок фруктовый или фрукт	200/100	1,4	-	24,4	108,0
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>31,26</b>	<b>25,68</b>	<b>77,12</b>	<b>729</b>
	<b>8 день Завтрак</b>					
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами в томате	80	9,6	5,2	4,4	103
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	6	19,7	145,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	10,2	106,0
Пром.	Батон	20	2,6	0,4	13,6	72,0
Пром.	Сок фруктовый или фрукт	200/100	1,4	-	24,4	108,0
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>18,3</b>	<b>11,9</b>	<b>78,8</b>	<b>561,6</b>
	<b>9 день Завтрак</b>					
54-16з-2020	Винегрет овощной	80	1	7,1	5,4	89,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	0,6	32,7	157,2
54-2м-2020	Гуляш	80	13,5	13,5	3,1	188,9
54-21гн-2020	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	10,2	106,0
Пром.	Батон	20	2,6	0,4	13,6	72,0
Пром.	Сок фруктовый или фрукт	200/100	1,4	-	24,4	108,0
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>29,8</b>	<b>26,3</b>	<b>101,9</b>	<b>828,8</b>

	<b>10 день Завтрак</b>					
54-1гбм-2020	Тефтели с соусом красным основным	90	8,7	8,8	4,9	133,6
54-7г-2020	Рис припущенный	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	10,2	106,0
Пром.	Батон	20	2,6	0,4	13,6	72,0
Пром.	Сок фруктовый или фрукт	200/100	1,4	-	24,4	108,0
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>22,5</b>	<b>16,4</b>	<b>95,5</b>	<b>685,3</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>7030</b>	<b>261,57</b>	<b>189,04</b>	<b>893,75</b>	<b>6837,12</b>