

Согласовано:
 Директор МКОУ "Средневасюганска СОШ""
 _____ Ненастьев А.С..
 31.08.2023г.

Примерное меню горячего питания для детей 1-4 классов

1 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,1	11,3	33,5	260
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/15	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукты св.	100	0,62	62	15,9	73
Итого			9,39	77,92	93,7	562

2 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
268	Котлета мясная	100	16,98	14,49	8,65	220,18
128	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
376	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			25,35	16,71	74,05	535,98

3 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
303	Каша пшенная	200	8,31	13,12	37,63	303
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
338	Фрукт св.	100	0,62	62	15,9	73
Итого			14,99	78,91	83,19	552,6

4 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал

210	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
306	Горошек консервированный	30	0,86	0,82	1,74	17,76
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			23,31	27,12	42,97	510,09

5 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
73	Суп-пюре картофельный с сухариками	200/15	4	6	27	211
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
424	Бутерброд с шоколадной пастой	40/20	5,5	8,11	12,14	145
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			18,3	18,87	92,91	580,4

6 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
174	Каша из геркулеса	210	7,4	9,6	39,6	275
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,00	65
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,5	8,11	12,14	145
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			13,72	18,33	82,93	558

7 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
259	Жаркое по домашнему	200	32,4	27,6	31,4	496
376	Чай с лимоном	200	0,07	0	15,00	60
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
Итого			34,45	27,85	58,48	614

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
303	Каша пшеничная	200	8,20	8,60	39,60	273,80
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	150,8
	Хлеб	50	4,10	0,60	21	105,8

338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			17	13,36	93,37	603,4

9 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
265	Пов из говядины	150	23,64	21,09	15,09	344,54
376	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	50	4,10	0,60	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			28,43	22,33	66,28	583,34

10 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
124	Суп-пюре с сухариками на молоке с маслом и су	200/30	4,00	6,00	27,00	211,00
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Бутерброд на ботоне с шоколадной пастой	40/20	5,50	8,11	12,14	145,00
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			14,2	18,27	71,91	547,6

