

Согласовано

Председатель родительского контроля

Байгузина Л.И. Байгузина Л.И.

Утверждаю

и.о.директора МБОУ ООШ с.Свобода

Г.А.Акберова Г.А.Акберова



Согласовано

Председатель профкома МБОУ ООШ с.Свобода

Т.Н.Рыжкова Т.Н.Рыжкова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (НА 10 ДНЕЙ)

По МБОУ ООШ с.Свобода

для обучающихся 1- 4 классов на 2022/2023 учебный год

Первая неделя

Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Рыба тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,16	7,78	2,17	119,99	27,11
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	229,69	12,20
Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9	8,68
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
яблоко	100	0,5	0,5	12,3	47	13
						64,44
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,63	2,25	27,59	5,34
Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	38,97
Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,05	42,28	5,88
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	10,80
						64,44
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	6,41
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,97	182,53	36,75
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
						64,44
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	10,22	10,43	1,7	259,1	33,67
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Масло сливочное	8	0,08	7,25	0,13	52,88	6,24

яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	16,25
						64,44
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	22,56
Чай витаминизированный	200	0,07	0	10,05	39	8,48
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	27,5	117	3,10
Кисломолочный продукт	100	6,40	6,40	9	62	10,80
яблоко	150	2,2	0,5	19,8	71	19,50
						64,44
Вторая неделя						
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Макароны с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	33,07
Чай витаминизированный	200	0,0	0	10,05	39	8,68
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,88	6,24
яблоко	100	0,5	0,5	9,80	47	13
						64,44
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	38,18
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,13	3,97	18,61	126,54	7,87
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Кисломолочный продукт	100	3,2	0,4	22	62	10,8
						64,44
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82	38,30
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского	30	2,4	0,3	16,50	78	2,07

питания						
Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,88	6,24
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
						64,44
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Фрикадельки мясные в томатном соусе	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63	33,19
Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,63	16,81
Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,19	42,28	5,88
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0,	35	5,80
						64,44
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Каша молочная дружба с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	25,25
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питани	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	7,80
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	10,8
яблоки	100	0,9	0,2	8	47	13
						64,44