

Утверждаю

Директор школы

Н.Е.Шведова

МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Ворминская СОШ» на 2023-2024 учебный год

Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день					
Завтрак					
Салат из свежей капусты с р/м -	60	1,5	6,1	6,2	85,8
Каша гречневая со сливочным маслом	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Котлета куриная	75	14,3	3,3	10	127,1
Кисель из повидла	200	0,2	0	14,	56,6
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,29	0,99	15,18	80
Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108
2 день					
Обед					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,02
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Масло порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,29	0,99	15,18	80
Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108
3 день					
Обед					
Помидоры порционно	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,29	0,99	15,18	80
Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
4 день					
Обед					
Салат из свежих огурцов с р/м	50	1,4	5,1	8,9	88
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
Картофельное пюре с маслом	130	2,7	5,2	17,1	126,4
Чай с лимоном	200	0,6	0	31,4	124
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,29	0,99	15,18	80
Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108
5 день					
Обед					
Каша молочная рисовая	200	4,9	5,54	18,24	142,28
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Масло порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,29	0,99	15,18	80
Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108

6 день**Завтрак**

Салат из свежей капусты с р/м	60	1,5	6,1	6,2	85,8
Котлета куриная	75	14,3	3,3	10	127,1
Макароньы отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,29	0,99	15,18	80
Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108

7 день**Завтрак**

Каша «Дружба»	200	5,5	5,58	17,72	143,02
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Масло порционнo	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,29	0,99	15,18	80
Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108

8 день**Обед**

Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
Кисель из повидла	200	0,2	0	14,	56,6
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,29	0,99	15,18	80
Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108

9 день**Обед**

Помидоры порционнo	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Рыба тушёная в овощах	70	9,6	5,2	4,4	103
Картофельное пюре с маслом	130	2,7	5,2	17,1	126,4
Чай с лимоном	200	0,6	0	31,4	124
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,29	0,99	15,18	80
Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108

10 день**Завтрак**

Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	26,6	195,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Масло порционнo	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,4
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,29	0,99	15,18	80
Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108