

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Знаменское»
 П.А. Закриева



Десятидневное меню
горячего питания для обучающихся 1-4 классов
по МБОУ «СОШ с.п. Знаменское»

Возрастная категория:

учащиеся 7-10 лет

I неделя

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	ЭЦ,кка л
Понедельника	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого		600	25,93	22,43	121,04

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	ЭЦ,кка л
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		715	28,16	26,05	121,32

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Знаменское»
П.А. Закриева



Десятидневное меню
горячего питания для обучающихся 1-4 классов
по МБОУ «СОШ с.п. Знаменское»

Возрастная категория:

учащиеся 7-10 лет

I неделя

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	200	6,09	10,88	47,99	314,24
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		610	17,08	21,93	133,31

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		780	30,02	32,91	104,56

Директор МБОУ «СОШ с.п. Знаменское»

Утверждаю:

П.А. Закриева
П.А. Закриева



**Десятидневное меню
горячего питания для обучающихся 1-4 классов
по МБОУ «СОШ с.п. Знаменское»**

Возрастная категория:

учащиеся 7-10 лет

II неделя

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	ЭЦ,кка л
среда	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		555	16,9	23,5	105,57

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	ЭЦ,кка л
среда	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		780	33,59	25,37	101,42

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Знаменское»
П.А. Закриева



Десятидневное меню
горячего питания для обучающихся 1-4 классов
по МБОУ «СОШ с.п. Знаменское»

Возрастная категория:

учащиеся 7-10 лет

I неделя

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	ЭЦ,кка л
Четверг	Рис припущенный №305	200	4,85	5,73	48,89	266,53
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Итого		630	30,72	30,46	115,82

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	ЭЦ,кка л
Четверг	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		810	30,94	71,7	84,84

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ с.п. Знаменское»
 П.А. Закриева



Десятидневное меню
горячего питания для обучающихся 1-4 классов
по МБОУ «СОШ с.п. Знаменское»

Возрастная категория:

учащиеся 7-10 лет

II неделя

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	ЭЦ,кка л
пятница	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	630	25,83	43,7	97,29	828,31

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	ЭЦ,кка л
Пятница	Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,14	74,68
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	720	26,72	27,37	106,85	723,18