

Утверждаю
Директор школы
Галигузова И. М.
Приказ №64 от 29.08.2023 г.



**Меню завтраков для обучающихся
МБОУ «Закладинская средняя общеобразовательная школа»
на 2023-2024 учебный год
1-4 класс**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда I-4кл	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6
1 неделя						
1 день-завтрак						
54-16к	Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,10	41
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
Пром	Фрукты свежие (Банан)	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за завтрак		14,5	18,8	86,6	540,5
2 день - завтрак						
265	Плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого за завтрак		21,01	11,98	105,68	617,3
3 день - завтрак						
436	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	290	30,35	13,46	26,06	401
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за завтрак		36,35	14,76	77,96	643,7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда 1-4кл	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6
1 неделя						
4 день-завтрак						
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе минтая)	100	23,4	27	5,5	359,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак		37,2	37,4	81,5	811,8
5 день - завтрак						
54-4м	Биточки из птицы с соусом	90	12,48	5,57	12,73	174
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
	Итого за завтрак		25,68	12,67	95,73	621,9
2 неделя						
1 день - завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за завтрак		16,1	15,5	81,9	530,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда 1-4кл	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6
2 неделя						
2 день-завтрак						
54-8р	Мясо по - купечески	250	13,08	36,8	31,85	517
	Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой,ряженка)	180	5	0,6	34	160
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак		21,78	37,8	94,65	810,4
3 день - завтрак						
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	11,6	11,7	6,4	177,5
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54- 20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
	Итого за завтрак		26,9	20,2	95,4	669,2
4 день - завтрак						
451	Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170
516	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Итого за завтрак		21,43	15,44	90,07	571,2
5 день - завтрак						
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
520	Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175

54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак		25,91	14,96	66,26	504,2

