

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Волчихинская СШ №2»

С.В. Цицилина



**Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков 1-4 классов для организации питания детей
МКОУ «Волчихинская СШ №2» на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	День №1 - завтрак						
1	Каша молочная пшениная	220	5,80	5,48	36,98	197,00	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,00	
3	Сыр	20	4,64	5,9	0,00	72,80	
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого		13,04	11,78	63,58	396,10	
	День №2- завтрак						
1	Котлета (говядина или птица)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	
2	Макаронны отварные	150	5,59	4,52	26,45	196,80	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,00	
4	Хлеб	30	2,40	0,4	12,6	70,30	

	Итого		20,63	14,16	65,61	506,10
	День №3- завтрак					
1	Гречка по-купечески с мясом	200	29,66	27,00	52,54	475,46
2	Сок	200	0,74	0,00	19,60	87,40
3	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		32,80	27,40	84,74	633,16
	День №4- завтрак					
1	Голень куриная запечённая	180	21,10	13,60	0,00	206,25
2	Гороховое пюре	100	7,3	0,5	14,3	136,50
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
4	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		31,00	14,50	40,90	469,05
	День №5- завтрак					
1	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00
3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
4	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		29,97	7,87	59,31	429,50
	День №6- завтрак					
1	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
2	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
3	Сок	200	0,74	0,00	21,56	88,48
4	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		28,38	22,81	65,37	495,43
	День №7 - завтрак					
1	Тефтели мясные	80/30	11,78	12,91	14,90	223,00
2	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,00
4	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		21,84	18,92	77,34	579,75
	День №8- завтрак					
1	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2	Пирог с творожной начинкой	100	7,47	5,79	22,32	192,57
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,00
4	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30

