

« Утверждаю»

Директор МБОУ «Старосельская СОШ»

Самир Самкова Г.В.



29.08.2024

Примерное 2-х недельное меню
завтраков для обучающихся 1-4 классов
в МБОУ «Старосельская СОШ»
Сафоновского района Смоленской области.

Название блюда	1-4 классы				
	Выход (вес) порции (мл или гр)				
1 НЕДЕЛЯ	Мл/гр	белки	жиры	углеводы	Калор-ть
Понедельник					
Картофельное пюре	200г	2	86	51	90
Сосиска	38г	11	23	13	160
Чай	200мл	0	0	18	43
Хлеб ржаной	50г	6	1	21	189
Банан	100г	15	0.5	10.3	95
Груша	110г	0.4	0.3	13.1	46
ИТОГО	698				
ЦЕНА	77-32				
Вторник					
Макароны	200г	50	43	33	145

Гуляш из курицы	80г	11	23	13	160
Какао с молоком	200мл	39	12	12	162
Хлеб ржаной	50г	6	1	21	189
Апельсин	137г	1	0	8	43
яблоко	100г	0	0	10	44
ИТОГО	767				
ЦЕНА	77-32				
Среда					
Тушеная капуста	200г	4	6	42	164
Сарделька	150г	12	18	67	223
Чай	200мл	0	0	18	43
Хлеб ржаной	50гр	6	1	21	189
Йогурт	100гр	1	0	3	14
апельсин	97г	1	0	8	43
ИТОГО	797				
ЦЕНА	77-32				
Четверг					
Плов с курицей	200г/90г	50	43	98	261
Чай	200мл	0	0	18	43
Хлеб пшеничный	50г	6	1	21	189
Помидор свежий	35г	1	3	1	27
Апельсин	140г	1	0	8	43
яблоко	85г	0	0	10	44
ИТОГО	800				
ЦЕНА	77-32				
Пятница					

Каша гречневая	200г	6	3	38	149
Котлета куриная	90г	11	68	0	260
Чай	200мл	0	0	18	43
Хлеб пшеничный	50г	8	1	1	195
Салат из капусты	100г	3	5	9	86
банан	120г	15	0.5	10.3	95
ИТОГО	760				
ЦЕНА	77-32				
2 НЕДЕЛЯ					
Понедельник					
Тушеный картофель с курицей	170г	14	14	31	295
Какао с молоком	200мл	39	12	12	162
Хлеб пшеничный	50г	6	1	21	189
Колбаса	10г	17	16	34	209
Яблоко	104г	0	0	10	44
банан	106г	15	0.5	10.3	95
ИТОГО	600				
ЦЕНА	77-32				
Вторник					
Каша рисовая молочная	250г	9	27	54	210
Вареное яйцо	50г	4	0	2	120
Чай	200мл	0	0	18	43
Хлеб пшеничный	50г	8	1	1	195
Йогурт	100г	76	42	32	258
банан	128г	15	0.5	10.3	95
ИТОГО	778				
ЦЕНА	77-32				

Среда					
Блинчики со сгущеным молоком	250г/50г	234	267	137	345
Йогурт	100г	76	42	32	258
Чай	200мл	0	0	18	43
груша	138г	5	0	3	54
ИТОГО	638				
ЦЕНА	70-11				
Четверг					
Картофельное пюре	250г	4	6	42	164
Рыба тушеная с овощами	100г	87	136	65	252
Чай	200мл	0	0	18	43
Хлеб ржаной	50г	6	1	21	189
Салат из капусты	100г	1	8	8	109
апельсин	100г	1	0	8	43
ИТОГО	750				
ЦЕНА	77-32				
Пятница					
Макароны с котлетой	200г/90г	50	43	98	261
Чай	200мл	0	0	18	43
Хлеб ржаной	50г	6	1	21	189
Помидор свежий	35г	1	3	1	27
Апельсин	140г	1	0	8	43
яблоко	100г	0	0	10	44
ИТОГО	815				
ЦЕНА	77-32				

ПОВАР

Дементьева Т.М..