

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сошниковская основная общеобразовательная школа»**

Согласовано:

« Утверждаю»

Директор школы: *Е.К. Чернышев*

Приказ № 130 от 31.08.2023

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 класс

Дни недели	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
Понедельник	1 неделя					
	ЗАВТРАК					
	1.Каша пшеничная молочная	200	5,643	6,150	25,736	174,431
	2. Сосиска	70	12,00	22,00	2,00	254,00
	3.Батон «Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
4.Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5	
Всего за день			22.847	30.15	76.596	651.431
	ЗАВТРАК					
Вторник	1.Рожки отварные	200	3,69	7,4	24,47	181,6
	2.Котлета	75	10,9	8,2	3,3	131,0
	3.Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,42	10,08	8,31	129,55
	4.Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	5. Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,9	131,6
Всего за день			18.53	25.98	84.98	648.15
	ЗАВТРАК					
Среда	1.Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	2.Рыба припущенная с овощами	100	13,3	5,55	8,55	130,35
	3.Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,85	3,06	6,94	59,09
	5.Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
	6. Яблоко	100	0,25	0,12	11,3	57,0
Всего за день			20.72	15.43	85.21	503.84
	ЗАВТРАК					
Четверг	1. Греча отварная	150	8,55	7,23	41,175	270,51
	2.Гуляш из куриной грудки с подливкой	80	14.14	11.4	3.63	173.25
	3. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Какао	200	6,8	8,4	30,9	233,5
	5.Овощи свежие	60	0.64	0.08	1.28	10.37
Всего за день			32.33	27.41	92.985	762.03

	ЗАВТРАК					
<i>Пятница</i>	1. Каша манная молочная	200	6.06	11,4	32,18	257,2
	2. Сыр	20	5,7	7,36	0,6	100.21
	3. Батон « Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
	4. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
	5. Сок 0,2	200	-	-	22,4	90,317
<i>Всего за день</i>			17,0	20,76	104,04	873,527
<i>Понедельник</i>	2-я неделя					
	ЗАВТРАК					
	1. Каша рисовая молочная	200	5,0	8,2	30,3	215,00
	2. Сосиска	70	12,00	22,00	2,00	254,00
	3. Батон « Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
	4. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
<i>Всего за день</i>			22,04	32,2	81,16	692,3
<i>Вторник</i>	ЗАВТРАК					
	1. Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,15	42,47	22,98	579,4
	2. Батон нарезной	80	5,2	2,00	33,7	165,8
	3. Кисель	200	1.36	-	29.02	116.19
<i>Всего за день</i>			27.71	44,47	85.7	861.39
<i>Среда</i>	ЗАВТРАК					
	1. Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	2. Рыба припущенная с овощами	100	13,3	5,55	8,55	130,35
	3. Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,42	5,1	11,56	98,49
	4. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	5. Компот из сухофруктов	200	0.32	-	32.9	131.6
	6. Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
<i>Всего за день</i>			22.25	15.81	112.65	674.44
	ЗАВТРАК					
<i>Четверг</i>	1. Рис отварной	150	8,55	7,23	41,175	270,51
	2. Гуляш из куриной грудки с подливкой	80	14.14	11.4	3.63	173.25
	3. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Кофейный напиток	200	4.3	4.68	21.66	147.04
			29.19	27.29	82.465	665.2
	ЗАВТРАК					
<i>Пятница</i>	1. Блины со сгущенным молоком	150	7,36	12,22	37,48	291,8
	2. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
	3. Сок 0,2	200	-	-	22,4	90,317
	4. Вафли	50	2.0	14.5	38.75	265.0
<i>Всего за день</i>			9.4	26.72	113.79	704.617

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сошниковская основная общеобразовательная школа»**

Согласовано:

«Утверждаю»

Директор школы:  Е.К. Чернышев

Приказ № 130 от 31.08.2023

Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-9 класс

Дни недели	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
Понедельник	1 неделя					
	ЗАВТРАК					
	1.Каша пшеничная молочная	200	5,643	6,150	25,73 6	174,4 31
	2. Сосиска	70	12,00	22,00	2,00	254,00
	3.Батон «Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
	4.Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
Всего за день			22.847	30.15	76.596	651.431
	ЗАВТРАК					
Вторник	1.Рожки отварные	200	3,69	7,4	24,47	181,6
	2.Котлета	75	10,9	8,2	3,3	131,0
	3.Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,42	10,08	8,31	129,55
	4.Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	5. Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,9	131,6
Всего за день			18.53	25.98	84.98	648.15
	ЗАВТРАК					
Среда	1.Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	2.Рыба припущенная с овощами	100	13,3	5,55	8,55	130,35
	3.Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,85	3,06	6,94	59,09
	5.Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
Всего за день			20.47	15.31	73.91	504.34
	ЗАВТРАК					
Четверг	1. Греча отварная	150	8,55	7,23	41,175	270,51
	2.Гуляш из куриной грудки с подливкой	80	14,4	11,4	3,63	173,25
	3. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Какао	200	6,8	8,4	30,9	233,5
Всего за день			31.69	27.33	91.705	751.66
	ЗАВТРАК					

Пятница	1.Каша манная молочная	200	6,06	11,4	32,18	257,2
	2.Сыр	20	5,7	7,36	0,6	100,21
	3.Батон « Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
	4.Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
Всего за день			17,0	20,76	104,04	873,527
Понедельник	2-я неделя					
	ЗАВТРАК					
	1. Каша рисовая молочная	200	5,0	8,2	30,3	215,00
	2. Сосиска	70	12,00	22,00	2,00	254,00
	3. Батон « Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
4. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5	
Всего за день			22,04	32,2	81,16	692,3
Вторник	ЗАВТРАК					
	1.Рожки отварные	200	3,69	7,4	24,47	181,6
	2.Котлета	75	10,9	8,2	3,3	131,0
	3. Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	4.Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
Всего за день			18,15	15,9	72,79	503,19
Среда	ЗАВТРАК					
	1.Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	2.Рыба припущенная с овощами	100	13,3	5,55	8,55	130,35
	3.Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,85	3,06	6,94	59,09
	5. Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,9	131,6
Всего за день			20,75	15,31	91,65	578,44
	ЗАВТРАК					
Четверг	1. Рис отварной	150	8,55	7,23	41,175	270,51
	2.Гуляш из куриной грудки с подливкой	80	14,14	11,4	3,63	173,25
	3. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Кофейный напиток	200	4,3	4,68	21,66	147,04
Всего за день			29,19	27,29	82,465	665,2
	ЗАВТРАК					
Пятница	1.Блины со сгущенным молоком	150	7,36	12,22	37,48	291,8
	2.Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
Всего за день			7,4	12,22	52,64	349,31