

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа № 1 им. А.М. Денисова"
п. Хвойная

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУСП № 1
им. А.М. Денисова п. Хвойная


М.А. Усанова

" 1 "  20 23 г

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
в части организации питания детей 1-4 классов (завтрак)

п. Хвойная
2022 г.

Сырники из творога со ступенным молоком	120/30	6,3	13,9	29,5	268,4	0,1	0,40	38,90	171,60	511,20	24,70	0,90
Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		11,77	16,30	76,76	503,54	0,47	11,73	48,90	321,10	641,10	59,00	3,84
ДЕНЬ № 6												
Завтрак												
Сосиска отварная с маслом	30/3	3,33	9,33	0,15	98,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	
Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		16,38	21,02	92,63	634,31	0,54	4,95	66,80	162,12	298,30	113,13	3,73
ДЕНЬ № 7												
Завтрак												
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
Плов	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	174,90	53,90	1,97	1,64
Компот ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:		27,46	17,89	100,51	632,16	0,46	10,73	19,42	233,44	153,62	32,47	5,70
ДЕНЬ № 8												
Завтрак												
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
Макаронны отварные с сыром	100/5/20	10,84	12,70	27,33	267,90	0,06	1,60	92,00	235,00	162,00	16,20	0,98
Компот ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:		16,40	17,02	92,20	595,49	0,41	6,32	92,00	293,54	261,72	46,70	5,04
ДЕНЬ № 9												
Завтрак												
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
Блины	90	12,20	2,70	6,30	99,00	0,10	0,20	3,80	46,40	74,20	12,40	0,70
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		21,01	8,86	91,56	511,09	0,48	18,19	12,80	99,13	175,69	54,00	5,32

