Утверждаю
Директор
Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
"Полотняно-Заводская средняя
общеобразовательная школа № 1"

С.В. Ромашова

«31» августа 2022 г.

МЕНЮ на 2022-2023учебный год

на 10 дней (завтраки для обучающихся 1-4 классов)

День	Наименование	Выход (гр.)	Витамины								Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (к/кал)
			Ca	R	Mg	Fe	B1	B2	E	C				
1 день	**ЗАВТРАК**													
	Рис отварной	150	125,2	100	17,02	0	0	0	0	0	5,55	7,45	17,35	213,1
	Котлета мясная	75	41,72	168,1	33,19	1,71	0,07	0,14	0	0	20,6	7,65	5,23	177,3
	Чай с сахаром	200	4,3	0	0	0,105	0,004	0,002	0	0,4	0,2	0	14,0	56,0
	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	60	4,4	13,48	4,57	0,15	0,002	0	0,05	1	0,42	0,09	2,16	10,5
	Батон	20	225	225	45	1,8	0,18	0,45	0	0	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:													524,0
2 день	**ЗАВТРАК**													
	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	60	4,4	13,48	4,57	0,15	0,002	0	0,05	1	0,42	0,09	2,16	10,5
	Сосиска отварная	65	3,5	20	5	0	13	8,3	2,7	0	11,8	24,6	11,6	122,6
	Макароны отварные с сыром	150/20	14,27	62,2	11,21	1,13	0,1	0,03	0	0	9,26	13,76	35,1	276,9
	Чай с сахаром	200	4,3	0	0	0,105	0,004	0,002	0	0,4	0,2	0	14,0	56,0
	Батон	20	225	225	45	1,8	0,18	0,45	0	0	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:													533,1
3 день	**ЗАВТРАК**													
	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	60	4,4	13,48	4,57	0,15	0,002	0	0,05	1	0,42	0,09	2,16	10,5
	Яйцо вареное	42	50	0	10	122	0,1	0,5	0	0	3,9	3,6	0,3	48,0

	Рыба припущенная	100	11,4	120,5	9	0,41	0,05	0	0	0,45	17,83	0,93	0,45	149,16
	Картофельное пюре	150	36,98	0	27,75	1,01	0,14	0	0	18,17	3,26	6,1	21,1	143,2
	Чай с сахаром	200	4,3	0	0	0,105	0,004	0,002	0	0,4	0,2	0	14,0	56,0
	Батон	20	225	225	45	1,8	0,18	0,45	0	0	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:													473,96
4 день	**ЗАВТРАК**													
	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	60	4,4	13,48	4,57	0,15	0,002	0	0,05	1	0,42	0,09	2,16	10,5
	Тефтели с томатно-сметанным соусом	90/60	43,9	0	21,6	0,96	0,06	0	0	0,85	30,8	7,9	7,1	173,0
	Гречневая каша	150	91,11	0	0,95	0,8	0	0	0	0	6,7	9,26	39,6	243,1
	Чай с сахаром	200	4,3	0	0	0,105	0,004	0,002	0	0,4	0,2	0	14,0	56,0
	Батон	20	225	225	45	1,8	0,18	0,45	0	0	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:													549,7
5 день	**ЗАВТРАК**													
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	306	0	44	1,5	0,16	0	1,2	0	22,8	14,8	41,48	395,2
	Чай с сахаром	200	4,3	0	0	0,105	0,004	0,002	0	0,4	0,2	0	14,0	56,0
	Фрукты	150									1,6	0	19,8	98,0
	Итого:													549,2
6 день	**ЗАВТРАК**													
	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	60	4,4	13,48	4,57	0,15	0,002	0	0,05	1	0,42	0,09	2,16	10,5
	Плов с мясом	175	0,9	0	4,2	2,2	5,3	1,9	0	0,9	23,07	22,3	21,28	373,38
	Чай с сахаром	200	4,3	0	0	0,105	0,004	0,002	0	0,4	0,2	0	14,0	56,0
	Батон	20	225	225	45	1,8	0,18	0,45	0	0	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:													506,98
7 день	**ЗАВТРАК**													
	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	60	4,4	13,48	4,57	0,15	0,002	0	0,05	1	0,42	0,09	2,16	10,5
	Курица с томатно-сметанным соусом	100/50	36,4	174,2	19,3	1,7	0,1	0	0	0	28,3	14,1	6,48	212,3
	Макароны отварные с сыром	150/20	14,27	62,2	11,21	1,13	0,1	0,03	0	0	9,26	13,76	35,1	276,9
	Чай с сахаром	200	4,3	0	0	0,105	0,004	0,002	0	0,4	0,2	0	14,0	56,0
	Батон	20	225	225	45	1,8	0,18	0,45	0	0	1,14	1,14	11,6	67,1
	Итого:													622,8
8 день	**ЗАВТРАК**													
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	306	0	44	1,5	0,16	0	1,2	0	22,8	14,8	41,48	395,2
	Чай с сахаром	200	4,3	0	0	0,105	0,004	0,002	0	0,4	0,2	0	14,0	56,0
	Фрукты	150									1,6	0	19,8	98,0
	Итого:													549,20
9 день	**ЗАВТРАК**													
	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	60	4,4	13,48	4,57	0,15	0,002	0	0,05	1	0,42	0,09	2,16	10,5
	Шницель мясной нат./руб.	75	5,8	0	7,5	10	5,3	8,9	0	0,9	20,5	7,6	5,2	171,1

	Рис отварной	150	125,2	100	17,02	0	0	0	0	0	5,55	7,45	17,35	213,1
	Чай с сахаром	200	4,3	0	0	0,105	0,004	0,002	0	0,4	0,2	0	14,0	56,0
	Батон	20	225	225	45	1,8	0,18	0,45	0	0	1,14	1,14	11,6	67,1
	Сыр	15	0,8		8,8	5,6	2,7	17	3,3	88	3,48	4,43	0	51,1
	Итого:													568,9
10	**ЗАВТРАК**													
день	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	60	4,4	13,48	4,57	0,15	0,002	0	0,05	1	0,42	0,09	2,16	10,5
	Рагу из птицы	200	14,6	0	23,4	2,19	0,05	0	0	0	16,52	20,34	13,2	272,02
	Компот из кураги	200	6,4	0	0,18	0	0,01	0	0	1,08	0,44	0	27,76	113,0
	Батон	20	225	225	45	1,8	0,18	0,45	0	0	1,14	1,14	11,6	67,1
	Фрукты	100									1,05	0	13,2	65,3
	Итого:													527,9