



Утверждаю:

Директор МБОУ «Стычновская СОШ»

И.Ю.Самсонова

Приказ № 2 от 10.01.2024г.

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ «СТЫЧНОВСКАЯ СОШ»
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник-1						
Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	220	5,73	4,74	20,93	150,15
2	Чай с сахаром	200	1,0	0,2	20,2	92,00
3	Масло порционное	10	0,10	8,30	0,13	74,80
4	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,4	17,20	84,00
5	Вафли	40	0,90	7,00	11,40	110,00
Итого		510,00	14,22	26,74	70,35	586,35
День/неделя: Вторник-1						
Завтрак						
1	Омлет натуральный	150	16,46	18,507	3,307	246,067
2	Горошек зеленый консервированный	30	3,0	0,10	5,0	33,00
3	Чай с сахаром	200	3,90	3,00	17,28	107,88
4	Фрукты(яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50
5	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84,00
Итого		520,00	26,36	22,607	57,487	541,447
День/неделя: Среда-1						
Завтрак						
1	Шницель куриный	90	14,60	14,28	13,68	241,75
2	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87
3	Картофельное пюре	200	3,98	3,84	26,36	163,89
4	Салат из свежей капусты	40	1,2	1,4	5,8	40,20
5	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84,00
6	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,00	28,40	124,00
Итого		600,00	24,31	20,66	93,82	672,71

День/неделя: Четверг-1						
Завтрак						
1	Запеканка творожная с повидлом	180	19,33	11,03	25,26	281,81
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88
3	Хлеб пшеничный	40	1,2	0	8,6	42,00
4	Фрукты(яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого		520,00	29,22	20,73	79,33	627,59
День/неделя: Пятница-1						
Завтрак						
1	Гуляш из свинины	100	7,56	22,47	3,36	246,75
2	Свекла отварная	40	1,3	0,1	6,4	35,20
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52
4	Чай с сахаром	200	1,0	0,2	20,2	92,00
5	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84,00
Итого		530,00	20,95	25,45	86,56	670,47
День/неделя: Понедельник-2						
Завтрак						
1	Сырники	190	34,41	6,66	33,67	338,65
2	Повидло	20	0,05	0,01	8,62	35,04
3	Чай с сахаром	200	1,0	0,2	20,2	92,00
4	Фрукты (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого		510,00	36,06	7,47	77,19	536,19
День/неделя: Вторник-2						
Завтрак						
1	Рыба припущенная	80	10,86	8,25	12,31	167,36
2	Картофельное пюре	200	5,00	8,40	29,40	212,00
3	Салат из свежей капусты	40	1,2	1,4	5,8	40,2
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88
5	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84,00
Итого		560,00	23,36	21,45	81,99	611,44

День/неделя: Среда-2						
Завтрак						
1	Гуляш из курицы	110	12,2	2,4	2,6	83,1
2	Зеленый горошек	30	2	0,03	3	22,00
3	Чай с сахаром	200	1,0	0,2	20,2	92,00
4	Хлеб пшеничный	20	3	0,5	22,00	105,00
5	Макаронны отварные	150	8,64	1,38	46,02	235,00
Итого		510,00	26,84	4,51	93,82	537,1
День/неделя: Четверг-2						
Завтрак						
1	Тефтели куриные	80	12,27	12,81	11,97	212,65
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	112,52
3	Соус томатный	30	0,23	0,34	1,38	9,43
4	Свекла отварная	40	1,3	0,1	6,4	35,2
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,89
6	Хлеб пшеничный	20	3,6	0,6	25,8	126,00
Итого		520,00	26,09	16,13	96,93	543,69
День/неделя: Пятница-2						
Завтрак						
1	Каша молочная "Дружба"	200	7,56	8,14	34,25	241,61
2	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,00	28,4	124,00
3	Масло порционное	10	0,10	8,30	0,13	74,80
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	17,2	84,00
5	Фрукты(яблоко)	100	0,6	0,60	14,7	70,5
Итого		540,00	16,35	23,54	95,17	670,31