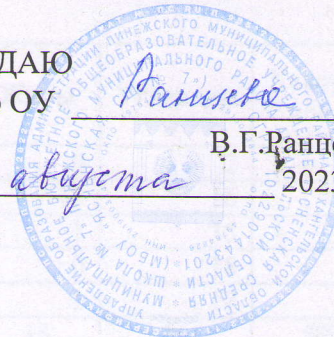


УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ

В.Г. Ранцева

В.Г. Ранцева
2023 г.

« 31 » августа



Основное (примерное) меню
для обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ «Ясненская СШ № 7»

Прием пищи – завтрак

Время завтрака – 10.15 – 10.40

	Блюда	Вес блюда, г	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
День 1	Огурцы свежие(нарезка)	60		0	0	2	9
	Котлеты рубленные из кури	90	498	8	13	16	241
	Макаронные изделия отварные	150	516	5	1	35	170
	Чай с сахаром	200	865	1	0	18	78
	Хлеб ржаной	35		3	1	17	91
	ИТОГО	535		17	15	86	580
День 2	Каша пшенная вязкая	200	302	7	1	40	292
	Чай с сахаром	200	865	1	0	18	78
	Бутерброд с маслом и сыром	65	3	9	15	15	231
	Банан	200		3	0	44	192
	ИТОГО	665		20	16	117	793
День 3	Запеканка творожная	150	366	26	6	21	252
	Чай с сахаром	200	865	1	0	18	78
	Бутерброд с маслом	60	1	3	21	16	276
	Яблоко	150		0,8	0,8	14,7	70,1
	ИТОГО	560		30,8	27,8	69,7	676,1
День 4	Салат из свеклы	60	50	1	1	7	45
	Котлета рыбная	90	388	15	3	10	126
	Картофельное пюре	150	520	3	7	22	157
	Чай с сахаром	200	865	1	0	18	78
	Хлеб пшеничный	18		2	0	9	44
	ИТОГО	518	518	22	11	66	450
День 5	Омлет из яиц	150	340	14	23	3	276
	Чай с сахаром	200		1	0	18	78
	Ватрушка с повидлом	75		4	8	36	221
	Сок натуральный	200		0	0	11	43
	ИТОГО	625		19	31	68	618
День 6	Каша гречневая на молоке	200	302	8	5	43	236
	Какао с молоком сгущенным	200	694	5	5	32	187
	Бутерброд с маслом и сыром	65	3	9	15	15	231
	Яблоко	150		0,8	0,8	14,7	70,1
	ИТОГО	615		22,8	25,8	104,7	724,1
День 7	Огурцы свежие (нарезка)	60		1	0	2	9
	Гуляш из филе кури	90	437	15	11	0	161
	Рис отварной	150	511	3	10	33	174
	Чай с сахаром	200	865	1	0	18	78
	Хлеб пшеничный	18		2	0	9	44
	ИТОГО	518		22	21	62	466
День 8	Запеканка творожная	150	366	26	6	21	252
	Чай с сахаром	200	865	1	0	18	78
	Бутерброд с маслом	18	1	2	16	12	207
	Сок натуральный	200		11	0	0	43
	ИТОГО	568		40	22	51	580
День 9	Огурцы соленые(нарезка)	60		3	3	11	80
	Запеканка картофельная с мясом	150	264	11	12	24	254
	Чай с сахаром	200	865	1	0	18	78
	Хлеб пшеничный	18		2	0	9	44
	Яблоко	150		0,8	0,8	14,7	70,1
	ИТОГО	578		17,8	15,8	76,7	526,1
День 10	Зеленый горошек	60		3	0	6	35
	Котлета мясная	90	451	14	13	14	234
	Рагу овощное	150	534	3	12	17	188
	Чай с сахаром	200	865	1	0	18	78
	Булочка "Сметанка"	25		3	2	10	67
	ИТОГО	525		24	27	65	602