

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ «СОШ №8»
 О.П. Логинова

Приказ



20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.

1 неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	2 неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр	
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/26,65/244,56	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/32,86/241,9
Блинчики с ягодным соусом	80\20	4,44/6,31/18\131,4	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/14,73/75,6	Чай с сахаром	200	0,4/0,2\19,8\47,6
Чай с сахаром	200	0,2\0\11\44,8	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/14,73/75,6
			Молочный десерт	200	5,4/4,2/18\131,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Курица запеченная	90	20,18\15,3\0,54\229,77	Фрукты в ассортименте(апельсин)	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/33,9/210,3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03\15,83\0,54\229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7\4,42\0,85\49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35\3,9\20,4\134,25
Хлеб ржаной	25	1,4\0,14\7,44\36,26	Хлеб ржаной	20	1,14\0,22\7,44\36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0\0\19,2\76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0\0\20,4\97,6
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная кабачковая	60	1,2\5,4\5,16\6,18	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7\4,42\0,85\24,6
Жаркое	240	17,24/16,5\2/145,5	Рыба тушеная с овощами	90	12,42\2,88\4,59\93,51
Хлеб ржаной	20	1,4\0,22\7,44\36,26	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3\3,9\25,6\151,35
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/4\110	Хлеб ржаной	20	1,14\0,22\7,44\36,26
			Сок фруктовый	200	0,4/0/27\110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/348,75	Фрукты в ассортименте(яблоко)	100	1,35\0\12,9\57
Фрукты в ассортименте(яблоко)	100	1,35\0\12,9\57	Омлет с сыром	150	18,75\19,5\2,7\261,45
Батон пшеничный	30	1,44/0,13/14,73/75,6	Батон пшеничный	30	1,44/0,13/14,73/75,6
Сок фруктовый	200	0,2/0/11/44,8	Компот из сухофруктов	200	0\0\25\100

ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85\13,32\5,94\202,79	Гуляш	90	18,13\13,95\3,42\138,7
Спагетти отварные с маслом	150	6,45\4,05\40,2\223,65	Рис отварной с маслом	150	3,3\4,95\32,25\223,6
Молочный десерт	250	1,32\0,24\8,82\40,8	Маринад из моркови	60	1,2\4,42\0,85\49,98
Хлеб ржаной	20	1,14\0,22\7,44\36,26	Хлеб ржаной	20	1,14\0,22\7,44\36,26
Чай с шиповником	200	0,4\0,6\17,8\78,6	Сок фруктовый	200	6,6\5,1\18,6\148,4
3 неделя			4 неделя		
ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)
	Выход, гр			Выход, гр	
Каша манная молочная с маслом	200\5	7,65\5,25\40,2\233,9	Каша овсяная молочная с маслом	200\5	7,79\11,89\26,65\244,56
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7\4,54\0\46,5	Батон пшеничный	30	1,44\0,13\14,73\75,6
Батон пшеничный	30	1,44\0,13\14,73\75,6	Молочный десерт	250	5,4\4,2\18\131,4
Чай с сахаром	200	6,6\5,1\18,6\148,4	Чай с сахаром	200	6,6\5,1\18,6\148,4
Молочный десерт	250	5,4\4,2\18\131,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	60	1,24\0,21\1,02\6,18	Бефстроганов	90	18,49\8,01\0,54\229,77
Мясо тушеное	90	18\16,95\3,42\138,78	Рис отварной с маслом	150	3,3\4,95\32,25\223,6
Картофель запеченный с сыром	150	3,3\4,95\32,25\186,45	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7\4,42\12,9\57
Хлеб ржаной	20	1,14\0,22\7,44\36,26	Хлеб ржаной	30	1,14\0,22\7,44\36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,26\0\15,76\62	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0\0\20\80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,9\14 22,38\11,74\32,58\327,28	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,8\0,2\7,5\38
Фрукты в ассортименте(апельсин)	100	1,35\0\12,9\57	Масло сливочное порциями	15	0,12\10,88\0,19\99,15
Батон пшеничный	30	1,44\0,13\14,73\75,6	Омлет натуральный	150	15,6\16,35\12,9\57
Сок фруктовый	200	0,4\0,6\17,8\78,6	Хлеб ржаной	20	1,14\0,22\7,44\36,26
			Сок фруктовый	200	0,2\0\11\45,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48\4,43,54\0	Рыба запеченная с сыром	90	17,01\6,36\3,1\136,17
Филе птицы тушеное с овощами	90	13,94\3,42\5,94\202,79	Картофель запеченный	150	3,15\4,5\40,2\223,65
Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,45\4,05\40,2\223,65	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35\0\12,9\57
Хлеб ржаной	20	1,14\0,22\7,44\36,26	Хлеб ржаной	20	1,14\0,22\7,44\36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4\0\7\110	Компот из сухофруктов	200	0\0\25\100
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яблоко запеченное с творогом	75	4,21\1,13\12,9\57	Икра свекольная	60	1,29\4,27\1,02\6,18
Каша пшеничная молочная с маслом	200\5	8,78\8,33\2,7\261,45	Гуляш	90	14,88\13,95\3,42\138,78
Батон пшеничный	30	1,44\0,13\14,73\75,6	Спагетти отварные с маслом	150	6,45\4,05\40,2\223
Чай с сахаром	200	0,2\0\11\44,8	Хлеб ржаной	20	1,14\0,22\7,44\36,26
			Чай с сахаром	200	0,2\0\15,56\63,2