



Утверждаю
 Директор МБОУ "Витимская СОШ"
 МО "Баунтовский район"
 Золотуева.В.М.

2022-2023 гг.

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов учащихся 1-4 классов						
№	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
День 1						
	Каша манная с маслом	200	5,9	6,3	28,6	212
	Хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
	Сыр	15	3,48	4,42	0	54,6
	Напиток из ягод	200	1	0,4	7,4	56
	Фрукт	150	0,58	0,58	27,9	99,39
	Кондитерские изделия	40	7,5	11,2	10,6	76
	итого		31,43	38,7	87,3	596,99
ОБЕД						
	суп картофельный	250	3,6	3,12	12,6	144
	Сосиска отварная	50	3,89	2,8	18,9	109,5
	Макаронные изд отв с маслом	150/10	1,3	8	22,2	108
	огурец соленый	40	0	0	2	31
	Чай с сахаром	200	0	0,65	21,34	88,9
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	итого		58,7	65,37	102,64	571,4
День 2						
	колбаса отварная	30	16,9	15,12	21,16	389,6
	Макаронные изд отв с маслом	150/10	1,3	8	22,2	108
	Напиток из ягод	200	1	0,4	7,4	56
	Хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
	Кондитерские изделия	30	7,5	11,2	10,6	76
	итого		47,6	50,52	74,16	620,6
ОБЕД						
	Суп вермишелевый	250	2,31	9,71	9,89	117
	Гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	251,6
	Чай с молоком	200	0,2	0	13,7	55,8
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	Кондитерские изделия	15	5,2	6,1	4,6	58,2
	итого		49,51	47,41	53,79	680,6
День 3						
	каша рисовая	200	4,6	5,08	0,28	223,3
	яйцо отварное	1	4,6	5,08	0,28	62,8
	какао	200	2,3	2,2	16,8	96,7
	хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99

Фрукт	100	0,4	0,13	15,4	57
итого		32,8	29	45,5	538,8
ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
суп гороховый	250	9,1	8,7	43,4	136,7
гуляш в соусе	50/50	7,38	20,3	23,12	165,4
Перловка	150	9,3	8,7	57,2	257,2
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
итого		67,58	69,5	164,12	808,8
День	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
рыба запеченная с овощ	75/15	21,8	6,5	0,25	252
рис с маслом	150	3,6	1,2	29,9	192,5
напиток шиповника	200	0,57	0,07	27,09	99,39
хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
Фрукт	100	0,4	0,13	15,4	57
Кондитерские изделия	30	7,5	11,2	10,6	76
итого		54,77	34,9	96	775,89
ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Борщ из св капусты	250	1,4	0,8	7,3	109,5
колбаса отварная	30	3,89	1,62	9,95	89
картофельное пюре	150	3	4,4	20,04	290,9
Зеленый горошек	40	0	0	2	31
Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	94	41,8	31,6	25,6	99
итого		51,09	38,82	72,29	675,4
День 5	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Жаркое по домашнему	200	16,9	15,12	21,16	386
Сыр	15	3,48	4,42	0	54,6
Кисель из ягод	200	0,57	0,07	27,9	99,39
Кондитерские изделия	30	7,5	11,2	10,6	76
хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
итого		49,35	42,19	72,45	714,99
ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Рассольник	250	2,6	5,1	15,9	289,1
Котлета мясная	50/50	2,4	3,5	25,8	260,41
Гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	251,6
компот из с/фр	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
итого		57,1	49,3	131,9	1055,11
День 6	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
каша пшеничная	200	6,9	3,3	28,6	187,4
Напиток из ягод	200	1	0,4	7,4	56
фрукт	100	0,4	0,13	15,4	57
хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
колбаса отварная	30	3,89	1,62	9,95	89
итого		33,09	21,25	74,15	420,4

ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
суп гороховый	250	9,1	8,7	43,4	136,7
плов с мясом	150	9	6,6	42,4	277,6
огурец соленый	30	0	0	2	31
Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
итого		60,9	47,3	120,8	699,3
День 7	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
сосиска отварная	50	22,2	12,8	1,5	177
лапша с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
Напиток из ягод	200	1	0,4	7,4	56
Кондитерские изделия	40	7,5	11,2	10,6	76
хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
итого		53,98	44,6	51,79	647,6
ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
щи из свежей капусты	250	1,8	4,6	8,3	76,8
Поджарка	33/15	16,98	15,12	21,16	389,6
Перловка	150	9,3	8,7	57,2	257,2
хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
итого		69,89	60,02	125,06	972,8
День 8	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
каша геркулесовая	200	6,9	3,3	28,6	170,9
яйцо отварное	1	4,6	5,08	0,28	62,8
какао с молоком	200	2,3	2,2	16,8	96,7
Сыр	15	3,48	4,42	0	54,6
хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
итого		38,18	31,52	58,48	484
ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Борщ из св капусты	250	1,4	0,8	7,3	109,5
Макаронные изд отв с маслом	150	2,38	4,4	19,46	239,6
Чай с Молоком	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
итого		46,58	37,2	59,76	603,1
День 9	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
плов с мясом	150	9	6,6	42,4	277,6
Сок	200	0,1	0	12,3	51,5
хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия	30	7,5	11,2	10,6	76
Фрукт	100	0,4	0,13	15,4	57
итого		37,9	33,73	93,5	561,1
ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
суп картофельный	250	3,6	3,12	12,6	144
рыба запеченная с овощ	75/15	7,38	20,3	23,12	165,4
Гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	251,6
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5

хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
итого		62,18	63,72	131,32	810,5
День 10	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
суп молочный с макар-ми изд	250	9,3	5,8	29,6	187,4
Компот из с/фруктов	200	0,1	0	12,8	51,5
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
сыр	15	3,48	4,48	0	34,2
Кондитерские изделия	40	7,5	11,2	10,6	76
итого		41,28	37,28	65,8	448,1
ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Щи из св капусты	250	9,1	8,7	43,4	136,7
Макаронные изд с сыром	150/15	1,6	9,2	14,5	125
Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
итого		53,5	49,9	33	515,7