

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сошниковская основная общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Директор школы *Е.К. Чернышев*
Приказ № 16 от 01.09.2022г.



Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов

Дни недели	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
Понедельник	1 неделя					
	ЗАВТРАК					
	1. Каша пшеничная молочная	200	5,643	6,150	25,736	174,431
	2. Сосиска	70	12,00	22,00	2,00	254,00
	3. Батон «Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
4. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5	
Всего за день			22.847	30.15	76.596	651.431
	ЗАВТРАК					
Вторник	1. Рожки отварные	200	3,69	7,4	24,47	181,6
	2. Котлета	75	10,9	8,2	3,3	131,0
	3. Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,42	10,08	8,31	129,55
	4. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	5. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
Всего за день			18.25	25.98	67.24	574.05
	ЗАВТРАК					
Среда	1. Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	2. Рыба припущенная с овощами	100	13,3	5,55	8,55	130,35
	3. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,85	3,06	6,94	59,09
	5. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
	6. Яблоко	100	0,25	0,12	11,3	57,0
Всего за день			20.72	15.43	85.21	503.84
	ЗАВТРАК					
Четверг	1. Греча отварная	150	8,55	7,23	41,175	270,51
	2. Колбаса отварная	50	2,85	3,68	0,3	50,105
	3. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Какао	200	6,8	8,4	30,9	233,5
Всего за день			20.4	19.61	88,675	628.515
	ЗАВТРАК					
Пятница	1. Каша манная молочная	200	6.06	11,4	32,18	257,2

	2.Сыр	20	5,7	7,36	0,6	100,21
	3.Батон « Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
	4.Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
	5. Сок 0,2	200	-	-	22,4	90,317
Всего за день			17,0	20,76	104,04	873,527
Понедельник	2-я неделя					
	ЗАВТРАК					
	1. Каша рисовая молочная	200	5,0	8,2	30,3	215,00
	2. Сосиска	70	12,00	22,00	2,00	254,00
	3. Батон « Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
	4. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
Всего за день			22,04	32,2	81,16	692,3
Вторник	ЗАВТРАК					
	1. Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,15	42,47	22,98	579,4
	2.Батон нарезной	80	5,2	2,00	33,7	165,8
	3. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
Всего за день			26,39	44,47	71,84	802,7
Среда	ЗАВТРАК					
	1. Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	2. Котлета	75	10,9	8,2	3,3	131,0
	3. Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,42	5,1	11,56	98,49
	4.Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	5. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
	6.Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Всего за день			20,14	20,5	94,28	640,39
	ЗАВТРАК					
Четверг	1. Греча отварная	150	8,55	7,23	41,175	270,51
	2. Колбаса отварная	50	2,85	3,68	0,3	50,105
	3. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Кофейный напиток	200	4,3	4,68	21,66	147,04
			20,75	19,57	79,435	592,16
	ЗАВТРАК					
Пятница	1.Каша пшеничная с молоком	200	7,36	12,22	37,48	291,8
	2.Сыр	20	5,7	7,96	0,6	100,21
	3.Батон « Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
	4.Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
	5. Сок 0,2	200	-	-	22,4	90,317
Всего за день			18,3	39,88	109,34	705,627