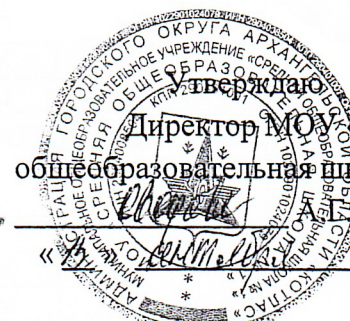


Приложение 1.

Примерное десятидневное меню.


 Утверждаю
 Директор МОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №1»
 А.В. Оводова
 «___» _____ 2021г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»

№ п/п	Дни недели	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал (г)
1	Понедельник	Каша пшенная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98
		Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
		Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		53,75
		Фрукты свежие	100/150	1,5	0,5	21	95
Итого за день				15,28	16,73	83,36	545,59
2	Вторник	Омлет натуральный	140	13,73	19,32	2,68	239,56
		Зеленый горошек отварной консервированный	25	1,5	0,1	3,25	20,1
		Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
		Фрукты свежие	100/150	1,5	0,5	21	95
Итого за день				22,8	30,09	70,75	645,72
3	Среда	Тефтели рыбные	80	5,87	4,13	8,31	93,89
		Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73
		Соус красный основной	50	0,68	2,45	3,73	39,7
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
		Хлеб пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
		Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68
Итого за день				13,25	12,95	65,7	432,56
4	Четверг	Гуляш из говядины	80	9,47	9,2	3	132,67
		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,13	309,15
		Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
		Хлеб пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
		Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68
Итого				24,59	18,87	104,67	687,06

5	Пятница	Биточки куриные	80	12,16	10,88	10,8	189,76
		Макаронные изделия	180	6,12	9	34,2	242,28
		Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86,6
		Хлеб пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
		Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68
Итого за день				22,37	24,12	89,86	666,28
6	Понедельник	Каша рисовая молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4
		Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
		Сыр (порциями)	34	3,48	4,43		53,75
		Фрукты свежие	100/150	1,5	0,5	21	95
Итого за день				9,78	20,53	47,29	413,01
7	Вторник	Плов (кура)	200	25,87	12,67	46,27	401,33
		Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
		Хлеб пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
		Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68
Итого за день				29,12	16,87	94,81	646,57
8	Среда	Тефтели из говядины	80	6,93	7,47	11,07	139,2
		Картофельное пюре	150	0,38	2,33	19,13	109,73
		Соус красный основной	50	0,68	2,45	3,73	39,7
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,53		9,87	41,6
		Хлеб пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
		Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68
Итого за день				14,31	16,29	68,46	477,87
9	Четверг	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/15	24,23	19,49	29,66	398,03
		Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
		Фрукты свежие	100/150	1,5	0,5	21	95
Итого за день				31,88	20,96	91,15	688,28
10	Пятница	Макаронные изделия с сыром	180/30	11,14	12,01	27,25	261,59
		Яйцо отварное	40	2,54	2,3	0,14	31,42
		Йогурт порционный	125	5,13	1,88	7,38	66,88
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
		Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68
Итого за день				22,03	20,09	54,16	485,71