



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Гурганевская СОШ»

И.В.Коткова

11.05.2021

Десятидневное меню

**ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ** (родительские средства)

для обучающихся 1-4 классов на 2021 год

(в соответствии с Приложением №8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево д	Энерге т (ккал)	№ рецеп туры.	Цена
<b>Неделя 2</b>								
<b>11.05.2021</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	15/10/ 30	6,06	6,06	20,33	215,0	3	12-74
	Каша молочные вязкие (пшеничная, рисовая, геркулес, гречневая)	200	4,4	8,59	41,69	210,96	стр24 6	9-92
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337	7-50
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693	8-00
	Йогурт фруктовый	100	2,3	2,5	14,3	79	пром	6-10
	Фрукты груша	140	0,44	-	12,7	56,2		19-74
итого за завтрак:			<b>23,2</b>	<b>26,75</b>	<b>121,82</b>	<b>814,16</b>		<b>64-00</b>
<b>обед</b>	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,55	4,45	44	43	1-73
	Рассольник ленинградский (мясо или тушенка или птица)	216	4,5	6,35	16,08	134,4	132	17-13
	Тефтели мясные	50	8,28	9,84	7,86	154,2	461	16-47
	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	332	4-15
	Компот из кураги и чернослива	160	0,85	-	28,97	115,0	638	3-94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
итого за обед:			<b>22,07</b>	<b>28,33</b>	<b>107,96</b>	<b>771,6</b>		<b>45-00</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>45,27</b>	<b>55,08</b>	<b>229,78</b>	<b>1585,7 6</b>		<b>109- 00</b>
<b>12.05.2021</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,26	9,17	15,48	155,0	1	6-56

	Зеленый горошек	25	0,75	-	1,5	9,0	пром	4-24
	Биточки из говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	451	29-34
	Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	8,7	16,1	42,6	356	511	8-80
	Чай с лимоном	200/7	0,32	-	15,20	60,0	685	2-38
	Фрукты яблоко	130	0,35	-	11,2	52		12-68
итого за завтрак:			<b>26,69</b>	<b>38,23</b>	<b>100,38</b>	<b>866,9</b>		<b>64-00</b>
<b>обед</b>	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	65,8	78	1-73
	Щи из свежей капусты с картофелем (мясо или тушенка или птица)	216	3,62	5,5	8,0	97	124	14-47
	Жаркое домашнему	175	11,57	6,37	14,04	162,5	436	23-16
	Компот из сухофруктов	170	0,51	-	26,69	105,4	639	1-89
	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769	2-17
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
итого за обед			<b>23,29</b>	<b>22,71</b>	<b>102,08</b>	<b>707,7</b>		<b>45-00</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>49,98</b>	<b>60,94</b>	<b>202,46</b>	<b>1574,6</b>		<b>109-00</b>
<b>13.05.2021</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,26	9,17	15,48	155,0	1	6-56
	Котлета из бройлера цыплят	90	14,49	13,59	13,59	235,8	499	25-19
	Макароны с сыром	150	8,1	9,25	31,9	250,5	332	8-69
	Кисель п/я	200	-	-	30,6	118,0	648	3-46
	Фрукты апельсин	160	1,3	-	11,7	62,5		20-10
итого за завтрак:			<b>26,15</b>	<b>32,01</b>	<b>103,3</b>	<b>821,8</b>		<b>64-00</b>
<b>Обед</b>	Огурец соленый порционный	14	0,16	-	0,34	2,6	пром	1-16
	Борщ с капустой и картофелем (мясо или тушенка)	216	3,7	6,21	10,48	111,4	110	16-38
	Рыба тушеная с овощами	50/50	5,3	2,7	2,8	57,5	374	15-86
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	520	6-80

	Компот из с/ф	200	0,6	-	31,4	124	685	3-22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
	итого за обед		<b>15,55</b>	<b>16,1</b>	<b>83,32</b>	<b>539,5</b>		<b>45-00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,7</b>	<b>48,1</b>	<b>186,6</b>	<b>1361,3</b>		<b>109-00</b>
	<b>24.05.2021</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,26	9,17	15,48	155,0	1	6-56
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	32,3	23,6	63,9	596,7	366	40-16
	Чай с лимоном	200/7	0,32	-	15,20	60,0	685	2-38
	Фрукты груша	100	0,3	-	9,0	40,1		14-90
	итого за завтрак		<b>35,18</b>	<b>32,77</b>	<b>103,58</b>	<b>851,8</b>		<b>64-00</b>
<b>обед</b>	Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	72	2-58
	Суп картофельный с бобовыми (тушенка или птица)	216	6,4	6,0	16,3	146	139	12-67
	Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	19,9	13,45	4,6	221,5	439	20-67
	Рис отварной	100	2,5	4,1	25,6	152	511	4-65
	Кисель п/я	175	-	-	18,46	98,9	648	2-85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
	итого за обед		<b>32,14</b>	<b>29,04</b>	<b>84,76</b>	<b>760,4</b>		<b>45-00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,32</b>	<b>61,81</b>	<b>188,34</b>	<b>1612,2</b>		<b>109-00</b>

Меню составил шеф-повар

Старцева Л.В.