

«ВЫПОЛЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО
КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ЛУГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ТАЛЬМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

658020, с. Луговое, ул. Центральная, 90
658021, с. Выползово ул. Центральная, 1

т.3-13-55

т.3-34-18



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий филиалом

З.Ю. Еремина

приказ №19/3 от 01.09.2023г.

Основное 10-дневное меню 1-4 класс на 2023-2024 учебный год

Прием пищи	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал
1 день						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/006	7,5	8,8	35	250
	Какао на молоке	0,200	3,6	2,7	13,8	93
	Хлеб пшеничный	0,060	4,4	1,8	30,8	150
	Батон с сыром	30/15	5,8	13,9	28,67	277
	Фрукт в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96
Итого			22,8	27,7	129,27	866
2 день						
Завтрак	Овощи в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	14
	Жаркое по-домашнему мясо кур	0,200	17,2	15,72	11,45	256,03
	Кисель	0,200	0,2	0,1	21,4	86
	Хлеб пшеничный	0,060	4,4	1,8	30,8	150
	Фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого			23,4	18,52	83,25	600,03
3 день						
Завтрак	Рожки отварные с сыром	200/6 0,015	11,5	18,4	32,3	343
	Котлета мясная соус	100/0,050	20,9	19,8	2,7	272,5
	Хлеб пшеничный	0,060	4,4	1,8	30,8	150
	Сок	0,200	0,6	0,4	32,6	140
Итого			37,4	40,4	98,4	905,5

4 день						
Завтрак	Картофельное пюре	0,200	4,7	8,1	29,9	215
	Гуляш отварной говядина	100/75	22,5	19,9	7	298
	Чай с лимоном	0,200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	0,060	4,4	1,8	30,8	150
	Фрукт в ассортименте	0,200	0,8	0,6	20,6	94
Итого			32,6	30,44	98,5	798
5 день						
Завтрак	Щи со св. капусты	0,250	4,6	4,9	12,6	111
	Чай	0,200	0,1	0,03	9,9	35
	Батон с маслом	0,030/0,010	8,3	13,06	23,58	247,5
	Хлеб пшеничный	0,060	4,4	1,8	30,8	150
	Фрукт в ассортименте	0,200	0,8	0,6	20,6	94
Итого			18,2	20,39	97,48	637,5
6 день						
Завтрак	Пельмени с маслом	0,200/0,050	18	13	59	400
	Чай	0,200	0,1	0,03	9,9	35
	Хлеб пшеничный	0,060	4,4	1,8	30,8	150
	Бисквитный рулет	0,100	5	13	58	370
Итого			11,3	27,83	157,7	955
7 день						
Завтрак	Каша рисовая на молоке	0,200	8,35	10,75	46,8	318
	Кофейный напиток	0,200	2,9	2,8	14,9	94
	Хлеб пшеничный	0,030	4,4	1,8	30,8	150
	Батон с маслом, сыром	0,030/0,050	6,7	9,6	13,2	167
	Фрукт в ассортименте	150	2,25	0,75	31,5	144
Итого			22,4	24,8	121,8	798
8 день						
Завтрак	Гречневая каша	0,180/0,050	10,1	6,3	41,7	268
	Тефтели мясные	0,100/0,050	12,51	13,97	13,17	211,86
	Компот с\х фрукты	0,200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб пшеничный	0,060	4,4	1,8	30,8	150
	Овощи в нарезке	0,100	1,1	0,2	3,8	24
Итого			29,11	22,32	116,97	763,86
9 день						
Завтрак	Картофельное пюре	0,200	4,7	8,1	29,9	215
	Гуляш отварной говядина	100/75	22,5	19,9	7	298

	Чай с лимоном	0,200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	0,060	4,4	1,8	30,8	150
	Фрукт в ассортименте	0,200	0,8	0,8	19,6	94
Итого			32,6	30,64	97,5	798
10 день						
Завтрак	Суп гороховый	0,250	8	4,4	31,85	201,5
	Хлеб пшеничный	0,060	4,4	1,8	30,8	150
	Батон с повидлом	0,030/0,025	3,25	10,05	46,25	285,5
	Напиток апельсиновый	0,200	0,1	0,01	18,9	73
	Фрукт в ассортименте	0,200	0,8	0,6	20,6	94
Итого			16,55	16,86	117,6	804