Согласовано: директор МБОУ Кичерская СОШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Коробенкова

   **Меню питания школьников** **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № техн. карты | Наименование блюда | Выход (гр) | Б | Ж | У | Ккал |
| ЗАВТРАК | 141 | Суп гороховый с колбасой | 205 | 7,23 | 6,6 | 39,54 | 246,87 |
| 03.10.2022 | 384 | Хлеб в/с | 1/30 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | - | 15,05 | 61,83 |
|  |  |  |  | **11.07** | **7** | **79.19** | **426.2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 125 | Гречка отварная | 150 | 6,80 | 9,32 | 40,12 | 271,56 |
| ЗАВТРАК | 188 | Биточки мясные с соусом | 60/40 | 9,33 | 6,93 | 9,43 | 137,25 |
| 04.10.2022 | 384 | Хлеб | 2/30 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 |
|  | 300 | Чай с сахаром и лим | 200 | 0,04 | - | 15,05 | 61,83 |
|  |  |  |  | **23,77** | **17,05** | **141,8** | **615,14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 224 | Плов  | 200 | 3,56 | 8,75 | 37,08 | 241,30 |
| ЗАВТРАК | 300 | Чай с сахаром и лим | 200 | 0,04 | - | 15,05 | 61,83 |
| 05.10.2022 | 384 | Хлеб | 2/30 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 |
|  |  | Огурец свежий | 30 | 0,65 | 0,11 | 3,63 | 15 |
|  |  |  |  | **31,23** | **27,44** | **113,83** | **738,34** |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК |  | Сосиска с соусом | 100 | 6 | 13.5 | 2.7 | 156.2 |
| 06.10.2022 | 94 | Макароны отварные | 150 | 17,12 | 23,94 | 30,42 | 226.29 |
|  | 384 | Хлеб | 2/30 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 |
|  | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | - | 15,05 | 61,83 |
|  |  |  |  | **30.84** | **38.24** | **97.37** | **679.32** |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК |  | Омлет  | 180 | 23.8 | 35.8 | 3.8 | 421.8 |
| 07.10.2022 | 384 | Хлеб | 2/30 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 |
|  | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | - | 15,05 | 61,83 |
|  |  |  |  | **31,44** | **36,6** | **68,05** | **718,63** |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК | 141 | Каша пшеничная | 205 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 |
| 010.10.2022 | 384 | Хлеб в/с | 1/30 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
|  | 383 | Бутерброд с маслом | 1/30/10 | 2,34 | 8,49 | 14,84 | 145,30 |
|  | 270 | Какао с молоком | 200 | 3,62 | 2,95 | 20,07 | 122,52 |
|  |  |  |  | **16,99** | **18,51** | **127** | **660,19** |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК | 219 | Перловка отв. | 150 | 6,33 | 5.93 | 28,59 | 191,4 |
| 10.10.2022 | 200 | Тефтель в соусе | 80/40 | 9,33 | 6,93 | 9,43 | 137,25 |
|  | 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 |
|  | 384 | Хлеб | 2/30 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 |
|  |  |  |  | **23,44** | **13,68** | **107,71** | **650,53** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | Печень по строган | 100 | 6 | 19 | 4.4 | 211.3 |
| ЗАВТРАК |  | Рис отварной | 150 | 7,5 | 2,6 | 62,3 | 303 |
| 11.10.2022 |  | Хлеб | 2/30 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 |
|  |  | Компот из с/фруктов | 200 | 0,35 | - | 22,79 | 93,84 |
|  |  |  |  | **21.45** | **22.4** | **138.69** | **843.14** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 |  | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 |
| ЗАВТРАК |  | Рыба под овощами | 100 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,0 |
| 11.10.2022 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 |
|  |  | Хлеб  | 2/30 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 |
|  |  |  |  | **24,71** | **13,47** | **96,67** | **609,13** |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК | 92 | Макароны с сыром | 200 | 17,12 | 23,94 | 30,42 | 406.29 |
| 11.10.2022 | 384 | Хлеб | 2/30 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 |
|  | 283 | Чай с лимоном  | 200 | 0,35 | - | 22,79 | 93,84 |
|  |  | салат | 100 | 0.22 | 1.9 | 28 | 97 |
|  |  |  |  | **25,07** | **24,74** | **102,41** | **735,13** |