

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ

«Солоновская СШ

им.Н.А.Сартина»

Волчихинского района

Алтайского края

Симон О.А.

2023 год

**двухнедельное меню 1-4 класс****Селивёрстовский филиал МКОУ «Солоновская СШ им.Н.А.Сартина»****ДЕНЬ 1 ПН**

№ техно логичек ой карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав в 100 гр. продукта			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,56	7,00	22,81	184,50
	Чай с сахаром	200	0,2	00	14	28
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71
	Булочка школьная/сгущенное молоко	100/50	16,12	4,56	34,08	380,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		700	26,18	11,58	85,99	663,90

ДЕНЬ 2 ВТ

Завтрак						
	Каша гречневая/подлив	200/50	9,94	7,48	47,78	307,26
	Котлета мясная (гуляш)	100	16,36	8,44	3,51	158,04
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,0
	Фрукты (свежие)	100	0,98	6,15	3,73	74,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		700	28,97	25,2	96,31	638,50

ДЕНЬ 3 СР

Завтрак						
	Пюре картофельное	200	4,08	18,7	27,41	295,5
	Фрикаделька мясная с соусом	100/100	13,98	15,67	18,29	269,63
	Компот с/ф	200	0,04	00,0	24,76	94,20
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,00
	Сыр	15	3,48	4,43	0,0	54,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		765	25,29	52,9	94,58	872,38

ДЕНЬ 4 ЧТ

Завтрак						
	Борщ на к/б	250	1,81	4,91	12,53	102,5
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,0
	Запеканка творожная со сгущ.	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		700	38,56	31,72	89,12	629,36

ДЕНЬ 5 ПТ

Завтрак						
	Капуста туш. с мясом	250	1,58	3,82	4,69	172,57
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71
	Чай с сахаром	200	0,2	00	14,00	28
	Фрукты (свежие)	200	0,98	6,15	3,73	134,20

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		700	5,06	10,17	37,43	405,77
ДЕНЬ 6 ПН						
Завтрак						
	Суп «Лапша по-домашнему» / Рассольник на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71
	Сырники со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		700	39,44	29,65	93,73	631,61
ДЕНЬ 7 ВТ						
Завтрак						
	Картофельное пюре	200	4.08	18.7	27.41	295.50
	Гуляш	100/75	23.08	19.52	5.74	203.00
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,0
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
	Овощи (свежие)	200	1,13	6,19	4,72	79,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		825	37,79	44,61	66,97	676,6
ДЕНЬ 8 СР						
Завтрак						
	Макароны отварные с маслом	200	7,36	18,32	35,21	337,1
	Гуляш	150	10.40	20.00	21.20	224.00
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,00
	Чай с сахаром	200	0,20	00	14,00	28,00
	Фрукты (свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		700	21,43	41,16	101,40	754,44
ДЕНЬ 9 ЧТ						
Завтрак						
	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	415,00
	Компот с/ф	200	0,04	00,0	24,76	94,20
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,65
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,0
	Овощи (свежие)	200	1,13	6,19	4,72	79,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		700	34,48	18,29	18,63	713,9
ДЕНЬ 10 ПТ.						
Завтрак						
	Пюре гороховое (Перловка)	200	8,80	5,84	47,02	284,94
	Чай с сахаром	200	0,20	00	14,00	28,00
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,00
	Котлета мясная/соус	100/50	15,55	11,55	15,70	228,75
	фрукты (свежие)	150	0,98	6,15	3,73	74,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		750	27,83	23,74	95,55	686,89