

**УТВЕРЖДЕНО**

Индивидуальный предприниматель

Одежная Е.В.

От "09" ЯНВАРЯ 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

директор МБОУ Старочеркасская СОШ

Кривошапкина Н.Н.

г. "09" 01 2024г.

Двухнедельное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях.

### Примерное цикличное 10-дневное меню (1-4кл)

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход г	Энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>день 1й</b>						
<b>завтрак</b>						
173	Каша молочная овсяная с маслом и сахаром	220	8	10	36	264
14	Масло сливочное	10	-	8	-	75
15	Сыр Российский	20	5	6	-	71
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>77</b>	<b>587</b>
<b>день 2й</b>						
<b>завтрак</b>						
210	Омлет натуральный с с помидорами	180	12	13	7	183
338	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
382	Какао с молоком	200	5	5	28	170
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>76</b>	<b>551</b>
<b>день 3й</b>						
<b>завтрак</b>						
75	Икра свекольная	60	1	4	7	68
285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>566</b>
<b>день 4й</b>						
<b>завтрак</b>						
181	Каша молочная манная с/м	200	6	6	31	196
209	Яйцо вареное	40	6	6	-	78
	Икра кабачковая (конс)	60	-	4	5	55
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>77</b>	<b>506</b>



день 5й						
завтрак						
421/295	Бургер с куриной котлетой	250	18	21	61	460
338	Фрукты свежие (яблоко)	80	1	1	8	38
379	Кофейный нап с молоком	180	3	3	13	89
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>82</b>	<b>587</b>
день 6й						
завтрак						
173	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	200	10	6	32	167
14	Масло сливочное	10	-	8	-	75
15	Сыр Российский	20	5	6	-	71
	Печенье сахарное	40	3	5	27	157
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>87</b>	<b>610</b>
день 7й						
завтрак						
223	Запеканка из творога со сметаной	150	16	12	19	198
338	Фрукты свежие	100	1	3	18	52
382	Какао с молоком	200	5	5	28	170
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>543</b>
день 8й						
завтрак						
173	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром	200	7	7	29	220
15	Сыр Российский	20	5	6	-	71
14	Масло сливочное	10	-	8	-	75
	Пряник	40	2	3	27	119
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>97</b>	<b>662</b>
день 9й						
завтрак						
285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358
70/71	Овощи натуральные	60	1	-	3	10
379	Кофейный нап с молоком	180	3	3	13	89
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>63</b>	<b>555</b>
день 10						
завтрак						
224	Запеканка с фруктой	200	22	13	29	236

	Печенье овсяное	40	4	5	25	162
	Фрукты свежие	80	1	1	8	38
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>71</b>	<b>478</b>