



Утверждаю

Директор МКОУ "Товарковская СОШ 1"

Е.А. Абрамова

2023.

**Меню (горячие завтраки) на 2023/2024 учебный год  
(бюджетные ассигнования для обучающихся 1-4 классов)**

**в МКОУ "Товарковская СОШ 1"**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная с маслом (гречневая)	150/10	8,26	8,79	35,89	267,95	384
	Котлета (мясная)	75	11,67	8,67	11,78	171,57	608
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132,50	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	28,16	23,34	93,32	718,62	
<b>День 2</b>							
завтрак	Овощи свежие	60	0,42	0,09	2,16	10,50	
	Сосиска отварная	65	6,76	13,00	13,78	145,60	536
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,50	
<b>Итого за завтрак:</b>		505	15,15	18,48	71,66	460,05	
<b>День 3</b>							
завтрак	Овощи свежие	60	0,42	0,09	2,16	10,50	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	424
	Шницель рыбный натуральный	75	11,33	3,68	7,70	108,75	511
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,50	
<b>Итого за завтрак:</b>		555	23,16	14,04	66,08	491,00	
<b>День 4</b>							
завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	22,80	14,80	41,48	395,20	463
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Фрукты свежие	150	1,20	0,52	20,14	81,00	
<b>Итого за завтрак:</b>		530	24,20	15,32	75,62	532,20	

<b>День 5</b>							
завтрак	Тефтели (мясные)	90/30	11,78	12,91	14,90	223,00	618
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,50	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	22,49	19,39	86,21	624,95	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	Плов (с мясом )	200	15,07	20,27	43,00	418,67	601
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,50	
	Печенье	70	5,25	8,26	40,53	210,56	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	23,57	29,40	119,00	800,73	
<b>День 7</b>							
завтрак	Овощи свежие	60	0,42	0,09	2,16	10,50	
	Рагу из птицы	200	16,52	20,34	13,20	272,02	642
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,50	
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
<b>Итого за завтрак:</b>		505	26,19	29,45	56,12	561,82	
<b>День 8</b>							
завтрак	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Макароны с сыром	150/20	10,16	10,42	26,45	241,25	415
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,50	
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
<b>Итого за завтрак:</b>		510	33,71	33,09	55,82	658,00	
<b>День 9</b>							
завтрак	Овощи свежие	60	0,42	0,09	2,16	10,50	
	Шницель натуральный рубленый (мясной)	75	12,45	9,25	12,57	183,01	607
	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	682
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	113,00	868
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,50	
<b>Итого за завтрак:</b>		515	18,87	14,46	95,74	594,50	
<b>День 10</b>							
завтрак	Тефтели (мясные с рисом)	200	14,44	24,42	14,78	333,04	619
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Фрукты свежие	150	1,20	0,52	20,14	81,00	
<b>Итого за завтрак:</b>		550	15,84	24,94	48,92	470,04	
<b>Среднее значение за период:</b>		517	23,13	22,19	76,85	591,19	

Дополнительно к основному меню учащиеся 1-4 классов, могут получать :  
фрукты, овощи, сок, молочную продукцию и кондитерские изделия