Утверждаю

**МОКУ Фабричная ООШ**

**пгт Лальск** и.о. Директора школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. С. Осенникова

**МЕНЮ**

**горячих завтраков на осеннее – зимний период**

**2022-2023 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюд** | **белки** | **жиры** | **угл-ды** | **ккал** | **Выход** |
|  | **ЗАВТРАК**  **1 день** |  |  |  |  |  |
| 1. | Картофельное пюре  № 520 сб.шк. 2004 г. | 3,7 | 5,9 | 24,0 | 166 | 180/5 |
| 2. | Котлета мясная  № 451 сб.шк. 2004 г | 20,6 | 18,3 | 17,5 | 320 | 100/40 |
| 3. | Какао с молокрм  № 693 сб.шк. 2004 г | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный в/с | 2,28 | 0,24 | 14,67 | 71,4 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 29,88 | 27,54 | 69,77 | 651,40. |  |
|  | **ЗАВТРАК**  **2 день** |  |  |  |  |  |
| 1. | Каша рисовая молочная  № 302 сб.шк. 2004г | 5,78 | 8,0 | 40,1 | 256,7 | 200/5 |
| 2. | Котлета куриная  № 205 справ. М 2003 г | 15,0 | 21,4 | 15,5 | 316 | 100 |
| 3. | Чай сладкий  № 685 сб.шк. 2004 г | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,0 | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный в/с | 2,28 | 0,24 | 14,67 | 71,4 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 23,16 | 29,64 | 79,37 | 679,10 |  |

**2022-2023 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюд** | **белки** | **жиры** | **угл-ды** | **ккал** | **Выход** |
|  | **ЗАВТРАК**  **3 день** |  |  |  |  |  |
| 1. | Яблоко свежее | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 100 |
| 2. | Греча рассыпчатая  №297 сб.шк. 2004 г. | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288,0 | 180/5 |
| 3. | Котлета рыбная  №388 сб.шк.2004г | 19,0 | 12,8 | 18,3 | 266,0 | 120 |
| 4. | Батон нарезной |  |  |  |  |  |
| 5. | Напиток из шиповника  № 705 сб.шк.2004г | 0,6 | 0,2 | 27,0 | 111,0 | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 30,4 | 20,2 | 100,5 | 712,0 |  |
|  | **ЗАВТРАК**  **4 день** |  |  |  |  |  |
| 1. | Рожки отварные  № 332 сб.шк. 2004 г | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230,0 | 180/5 |
| 2. | Гуляш из говядины  № 437 сб.шк.2004г | 22,9 | 22,9 | 3,2 | 311,0 | 80/50 |
| 3. | Хлеб сельский | 2,0 | 0 | 15,0 | 71,0 | 30 |
| 4. | Чай с молоком и сахаром  № 630 сб.шк. 1996 г. | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61,0 | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 32,9 | 29,0 | 68,8 | 673,0 |  |

**2022-2023 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюд** | **белки** | **жиры** | **угл-ды** | **ккал** | **Выход** |
|  | **ЗАВТРАК**  **5 день** |  |  |  |  |  |
| 1. | Плов из курицы  №492 сб.шк.2004 г. | 17,1 | 21,4 | 28,4 | 377 | 180 |
| 2. | Огурец соленый |  |  |  | 9,6 | 80 |
| 3. | Какао с молоком  №693 сб.шк. 2004г | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94,0 | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный в/с | 2,28 | 0,24 | 14,67 | 71,4 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 22,68 | 24,74 | 56,67 | 552,0 |  |
|  | **ЗАВТРАК**  **6 день** |  |  |  |  |  |
| 1. | Пюре картофельное  № 520 сб.шк.2004 г | 1,3 | 6,6 | 2,2 | 73,4 | 60 |
| 2. | Котлета рыбная  № 388 сб.шк. 2004 г. | 19,0 | 12,8 | 18,3 | 266,0 | 120 |
| 3. | Хлеб пшеничный с сыром  № 1 сб.шк. 2004 г. | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 107,0 | 30/10 |
| 4. | Чай сладкий  №685,сб.шк. 2004г | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 27,8 | 21,7 | 65,9 | 574,0 |  |

**2022-2023 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюд** | **белки** | **жиры** | **угл-ды** | **ккал** | **Выход** |
|  | **ЗАВТРАК**  **7 день** |  |  |  |  |  |
| 1. | Фрикадельки мясные  № 471 сб.шк.2004 г. | 14,1 | 11,8 | 10,4 | 205,0 | 100/40 |
| 2. | Рожки отварные  №332 сб. шк. 2004г | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 | 180/5 |
| 3. | Батон нарезной |  |  |  |  |  |
| 4. | Компот из свежих яблок  №631 сб.шк. 204 г. | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68,0 | 200 |
| 5. | Яблоко свежее | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 21,3 | 17,0 | 76,8 | 550,0 |  |
|  | **ЗАВТРАК**  **8 день** |  |  |  |  |  |
| 1. | Каша рисовая молочная № 302 сб.шк. 2004 г. | 5,78 | 8,0 | 40,1 | 256,7 | 200/5 |
| 2. | Биточки куриные  № 388 сб.шк. 2004 г. | 19,0 | 12,8 | 18,3 | 266,0 | 120 |
| 3. | Хлеб сельский | 2,0 | 0 | 15,0 | 71,0 | 30 |
| 4. | Сок яблочный |  |  | 20,0 | 80,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 26,78 | 20,8 | 93,4 | 673,7 |  |

**2022-2023 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюд** | **белки** | **жиры** | **угл-ды** | **ккал** | **Выход** |
|  | **ЗАВТРАК**  **9 день** |  |  |  |  |  |
| 1. | Греча рассыпчатая  № 297 сб.шк.2004 г. | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288,0 | 180/5 |
| 2. | Биточки рыбные  № 388 сб.шк.2004 г. | 19,0 | 12,8 | 18,3 | 266,0 | 120 |
| 3. | Хлеб пшеничный с сыром  № 1 сб.шк. 2004 г. | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 107,0 | 30/10 |
| 4. | Какао с молоком  № 693 сб.шк.2004 г. | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94,0 | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 37,7 | 25,7 | 91,8 | 755,0 |  |
|  | **ЗАВТРАК**  **10 день** |  |  |  |  |  |
| 1. | Рожки отварные  №332 сб. шк. 2004г | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230,0 | 180/5 |
| 2. | Суфле куриное  № 506 сб.шк. 2004 г | 17,4 | 22,4 | 5,4 | 293,0 | 100/10 |
| 3. | Батон нарезной |  |  |  |  |  |
| 4. | Чай сладкий  № 685 сб.шк. 2004 г. | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,0 | 200 |
| 5. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 26,32 | 29,05 | 68,3 | 633,9 |  |