Утверждаю

 директор

 МБОУ «Селеченская СОШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кулинич С.Г..

 31 января 2024г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ «Селеченская СОШ»

на весенне-летний период 2023-2024 учебного года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса блюда | Пищевая ценность | Энергетическаяценность  |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы , г |
| 1 неделя |
| День первый |
| 259 | Плов | 250 | 33,35 | 36,65 | 27,79 | 574,41 |
| 379 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,6 | 0,1 | 70,9 |
|  | Яблоки печеные | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,3 |
|  | Итого |  | 14,55 | 31,13 | 68,12 | 601,66 |
| День второй |
| 227 | Рыба припущенная | 120 | 22,35 |  |  | 98,85 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 144,3 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 |  | 9,47 | 40 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,88 | 96,8 |
|  | Зефир  | 200 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,3 |
|  | Итого |  | 31,19 | 3,45 | 70,9 | 610,74 |
| День третий |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 5,8 | 16 | 44,28 | 344,32 |
| 243 | Сосиски отварные | 100 | 9,21 | 14,7 | 0,78 | 172,78 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 |  | 9,47 | 40 |
|  | Булочка | 50 | 0,07 | 7,6 | 0,1 | 70,9 |
|  | Итого  |  | 18,7 | 23,94 | 112,89 | 707,54  |
| День четвертый |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 165 | 11,63 | 14,96 | 48,23 | 375,01 |
| 67 | Винегрет овощной | 200 | 0,1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,88 | 96,8 |
|  | Сок | 100 | 1,7 | 10,3 | 8,2 | 130,1 |
|  | Йогурт |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 13,48 | 23.09 | 83,41 | 688,51 |
| День пятый |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 2,3 | 5,9 | 23 | 469,5 |
|  | Котлета домашняя | 80 | 9,76 | 7,68 | 9,04 | 144,32 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 |  | 9,47 | 40 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,88 | 96,8 |
|  | Зефир в шоколаде |  |  |  |  | 32 |
|  | Итого |  | 13,91 | 21,71 | 60,2 | 774,46 |

|  |
| --- |
| 2-ая неделя |
| День первый |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом (свинина) | 200 | 14,0 | 15,5 | 24,83 | 294,83 |
| 379 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,88 | 96,8 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,13 | 65,72 |
|  | Итого |  | 14,55 | 31,13 | 68,12 | 601,66 |
| День второй |
| 371 | Рыба припущенная | 80 | 15,61 | 0.59 |  | 73 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 144,3 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 15,98 | 63,84 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,88 | 96,8 |
|  | Зефир | 200 |  |  |  | 249,5 |
|  | Сок | 200 | 0,1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | Итого |  | 31,19 | 3,45 | 70,9 | 610,74 |
|  |
| День третий |
|  | Пельмени со сливочным маслом | 150 | 4,91 | 6,99 | 52,93 | 344 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 |  | 9,47 | 40 |
|  | Булочка | 50 | 0,07 | 7,6 | 0,1 | 70,9 |
|  | Итого  |  | 18,7 | 23,94 | 112,89 | 707,54  |
| День четвертый |
| 309 | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 |
| 67 | Винегрет овощной | 200 | 0,1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,88 | 96,8 |
|  | Сок | 100 | 1,7 | 10,3 | 8,2 | 130,1 |
|  | Йогурт |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 13,48 | 23.09 | 83,41 | 688,51 |
| День пятый |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 2,3 | 5,9 | 23 | 469,5 |
| 271 | Котлета домашняя | 80 | 9,76 | 7,68 | 9,04 | 144,32 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 |  | 9,47 | 40 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,88 | 96,8 |
|  | Зефир в шоколаде | 70 |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 13,91 | 21,71 | 60,2 | 774,46 |