УТВЕРЖДЁН

Приказом директора МБОУ

«СОШ с.Чурч-Ирзу

им. М-С.Г.Гадаева»

от «25»08.2023 № \_55/1\_-П

**Десятидневное меню горячего питания обучающихся 1-4 классов**

**МБОУ «СОШ с.ЧУРЧ-Ирзу им. М-С.Г.Гадаева» на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|
| Понедельника | Мюсли с молоком №179 | 135 | 7,32 | 5,5 | 26,52 | 184,86 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,88 | 0 | 107,76 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| **Итого** | **600** | **25,93** | **22,43** | **121,04** | **790,69** |
| Вторник | Каша рисовая с изюмом №177 | 200 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 314,24 |
| Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| Масло сливочное (порциями) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| **Итого** | **610** | **17,08** | **21,93** | **133,31** | **741,46** |
| Среда | Омлет с морковью №214 | 65 | 5,52 | 10,21 | 2,01 | 122,01 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Масло сливочное (порциями) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| **Итого** | **510** | **17,25** | **26,46** | **96,66** | **694,72** |
| Четверг | Рис припущенный №305 | 200 | 4,85 | 5,73 | 48,89 | 266,53 |
| Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,88 | 0 | 107,76 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| **Итого** | **630** | **30,72** | **30,46** | **115,82** | **802,83** |
| Пятница | Каша гречневая №183 | 210 | 9,09 | 12,99 | 35,18 | 293,99 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| Масло сливочное (порциями) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| **Итого** | **605** | **16,7** | **30,74** | **102,16** | **753,04** |
| Понедельник | Гречка отварная №4,3 | 150 | 9,59 | 6,09 | 38,64 | 243 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Масло сливочное (порциями) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Соус красный основной №422 | 50 | 1 | 1,3 | 3,09 | 28,06 |
| **Итого** | **495** | **16,7** | **24,64** | **87,71** | **635,61** |
| Вторник | Суп молочный с макаронными изделиями №120 | 200 | 4,38 | 3,8 | 14,36 | 109,16 |
| Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| Масло сливочное (порциями) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| **Итого** | **655** | **17,68** | **29,5** | **115,54** | **799,32** |
| среда | Мюсли с молоком №179 | 135 | 7,32 | 5,5 | 26,52 | 184,86 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Масло сливочное (порциями) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| **Итого** | **555** | **16,9** | **23,5** | **105,57** | **643,91** |
| четверг | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 210 | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 224,27 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Масло сливочное (порциями) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| **Итого** | **630** | **17,1** | **22,72** | **127,68** | **726,13** |
| пятница | Картофельное пюре №377 | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Масло сливочное (порциями) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| **Итого** | **630** | **25,83** | **43,7** | **97,29** | **828,31** |