



Утверждаю.  
Директор МБОУ  
Угловская СОШ им. А.Т. Масликова

Ю.А. Корниенко

**Примерное меню для учащихся 1-4 классов  
МБОУ Угловская СОШ им. А.Т. Масликова на 2023/2024 учебный год**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет. ценность (ккал)
			Вещества	а (г)		
			Б	Ж	У	
<b><u>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
112	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
376	Бутерброды с сыром	50	6,26	4,99	23,23	164
	Фрукты	120				
	Итого:		15,42	12,56	88,46	532,5
<b><u>ВТОРОЙ ДЕНЬ</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
225	Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251,0
189	Шницели с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170,0
286	Чай с лимоном	200	0,23	0,02	13,72	57,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,2	9,46	44,0
246	Овощи (порционные)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		19,56	15,33	105,23	623,1
<b><u>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
239	Картофель отварной	180	3,77	8,45	32,65	218,95
213	Птица тушеная	130	20,41	12,22	4,29	219,70
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Фрукты	120				
	Итого:		27,3	20,97	67,88	579,99
<b><u>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
227	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10
176	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,70	25,11	3,85	325,69
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,4	25,2	123,60
	Фрукты	120				
	Итого:		31,8	30,81	92,27	774,18

<b><u>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</u></b>						
ЗАВТРАК						
	Запеканка творожно-шоколадная с соусом	220	31,77	12,0	44,13	390,0
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Йогурт	290	9,28	7,25	37,41	255,2
	Итого:		47,10	23,45	123,06	870,12
<b><u>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</u></b>						
ЗАВТРАК						
109	Каша овсяная «Геркулес» с маслом сливочным	205	6,33	8,90	25,49	207,38
272	Кисломолочный продукт (ряженка)	90	2,5	0,3	17,0	80,0
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
384	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12,0	18,65	193,0
	Итого:		17,45	21,2	73,18	529,02
<b><u>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</u></b>						
ЗАВТРАК						
216	Каша гречневая	200	6,16	8,68	27,78	196,0
209	Биточки из птицы с соусом	100	12,48	5,57	12,73	174,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
278	Напиток фруктовый	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Фрукты	120				
	Итого:		22,12	14,8	86,22	573,66
<b><u>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</u></b>						
ЗАВТРАК						
155	Сырники из творога запеченные	200	28,67	7,48	39,59	340,36
286	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	15,31	61,62
	Йогурт	290	9,28	7,25	37,41	255,20
	Итого:		38,02	14,74	92,31	657,18
<b><u>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</u></b>						
ЗАВТРАК						
	Мясо по-купечески	250	13,08	36,8	31,85	517,0
289	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
246	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		11,24	37,16	73,74	664,97
<b><u>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</u></b>						
ЗАВТРАК						
185	Картофельная запеканка с мясом	250	25,53	24,78	18,43	400,75
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
216	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Фрукты	120				
	Итого:		34,78	29,27	77,86	717,57