



УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ "Белоусовская
основная общеобразовательная
школа" от 31.08.2023 г. №155

МЕНЮ для учащихся 1-4 классов 2023-2024 учебный год

Наименование блюда	Цена	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак понедельник (1 неделя)						
Суп картофельный с рыбой	31=00	200	8,4	2,6	14,6	155,4
Омлет натуральный	41=00	150	12,7	18	3,3	225,5
Хлеб ржано-пшеничный	4=00	30	2,45	7,55	14,62	136
Чай с сахаром	4=00	200	0,2	0	14	28
Кекс	20=00	37	1,85	6,66	18,87	144,3
Итого	100=00	617	21,99	38,24	63,21	652,42
Завтрак (вторник 1 неделя)						
Макаронные изделия отварные	22=00	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Гуляш из мяса	53=00	100	13,9	14,8	5,2	210,5
Кофейный напиток с молоком	17=00	200	3,8	2,9	11,3	86
Булочка городская	8=00	50	4,09	3,51	24,7	146,4
Итого	100=00	500	27,31	25,73	67,65	611,35
Завтрак среда (1 неделя)						
Пюре из картофеля	28=00	160	3,4	5,6	21,1	148,7
Биточек куриный	49=00	90	16,8	3,9	11,3	147,9
Компот из смеси сухофруктов	15=00	200	0,5	0	19,8	81
Булочка городская	8=00	50	4,09	3,51	24,7	146,4
Итого	100=00	500	24,79	13,01	76,9	524

Завтрак четверг (1неделя)						
Суп картофельный с бобовыми	29=00	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Хлеб ржано-пшеничный	4=00	30	2,45	7,55	14,62	136
Каша геркулесовая молочная	27=00	200	6,66	10,99	22,64	216,4
Чай с сахаром	4=00	200	0,2	0	14	28
Фрукты	36=00	200	0,66	0,66	16,34	73,34
Итого	100=00	830	14,36	23,42	80,66	561,54
Завтрак пятница (1неделя)						
Плов из мяса	49=00	150	11,5	11,03	29	261,2
Булочка городская	8=00	50	4,09	3,51	24,7	146,4
Напиток фруктовый	7=00	200	0	0	15,98	63,84
Фрукты	36=00	200	0,66	0,66	16,34	73,34
Итого	100=00	600	16,25	15,2	86,02	544,78
Завтрак понедельник (2 неделя)						
Каша гречневая рассыпчатая	27=00	160	8,9	6,7	38,4	249,3
Котлета мясная	49=00	90	14	10,4	14,13	205,9
Компот из свежих яблок	16=00	200	0,15	0,14	25,37	103,2
Булочка городская	8=00	50	4,09	3,51	24,7	146,4
Итого	100=00	500	27,14	20,75	102,6	704,8
Завтрак вторник (2 неделя)						
Запеканка творожно-пшеничная	38=00	150	11,3	5,3	13,3	145,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	31=00	200	2,15	2,27	13,71	83,8
Хлеб ржано-пшеничный	4=00	30	2,45	7,55	14,62	136
Чай с сахаром	4=00	200	0,2	0	14	28
Печенье	23=00	50	4	6,5	33	210
Итого	100=00	630	20,1	21,62	88,63	603,6
Завтрак среда (2 неделя)						
Вермишель молочная	29=00	200	6,58	9	26,12	187,04
Компот из смеси сухофруктов	15=00	200	0,04	0	24,76	94,2
Кекс	20=00	37	1,85	6,66	18,87	144,3
Фрукты	36=00	200	0,66	0,66	16,34	73,34
Итого	100=00	637	9,13	16,32	86,09	498,88

Завтрак четверг (2 неделя)						
Суп крестьянский	31=00	200	4,79	6,03	12,42	118,62
Хлеб ржано-пшеничный	4=00	30	2,45	7,55	14,62	136
Каша манная молочная	19=00	200	6,24	6,1	19,7	158,64
Напиток фруктовый	7=00	200	0	0	15,98	63,84
Итого	100=00	830	17,75	16,91	81,24	547,22
Завтрак пятница (2неделя)						
Картофельная запеканка с мясом	52=00	150	11,7	11,5	9,5	207,7
Чай с сахаром	4=00	200	0,2	0	14	28
Булочка городская	8=00	50	4,09	3,51	24,7	146,4
Фрукты	36=00	200	2,25	0,75	12	142,5
Итого	100=00	600	18,24	15,76	60,2	524,6