

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «ООШ с.Урдухой»
 Р.В.Гереев
 31.08.2023г.



**Меню завтраков МБОУ «ООШ с.Урдухой»
 на 2023-2024 учебный год**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	Мюсли с молоком	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	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	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
Вторник	Каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	314,24
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		610	17,08	21,93	133,31
Среда	Омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122,01
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Яблоко	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
Четверг	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,53
	Чай с молоком или сливками	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
Пятница	Каша гречневая	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		605	16,7	30,74	102,16
Понедельник	Греча отварная	150	9,59	6,09	38,64	243
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Соус красный основной	50	1	1,3	3,09	28,06

	Итого	495	16,7	24,64	87,71	635,61
Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко	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	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	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	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	630	17,1	22,72	127,68	726,13
пятница	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	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