

Утверждаю
 Директор МБОУ "Веденская СОШ №1"
 Э.М. Алмасханова

Меню завтраков МБОУ "Веденская СОШ №1" на 2023-2024 учебный год

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Понедельник	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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 ЗА ДЕНЬ:	600	25,93	22,43	121,04	790,69
Вторник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	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	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
		610	17,08	21,93	133,31	741,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	595	26,47	23,43	202,6	1012,21
Среда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	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	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 ЗА ДЕНЬ:	510	17,25	26,46	96,66	694,72
Четверг	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	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
	Хлеб пшеничный	30	6,96	8,88	0	107,76
	Сосиски "Особые халяль"	100	7,89	1	48,29	176,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	9,5	13,5	2,74	170,46
Пятница	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	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	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 ЗА ДЕНЬ:	605	16,7	30,74	102,16	753,04

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Понедельник	Греча 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	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	495	16,7	24,64	87,71	635,61
Вторник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Суп молочный с макаронными изделиями	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	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 ЗА ДЕНЬ:	655	17,68	29,5	115,54	799,32	
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	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	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 ЗА ДЕНЬ:	555	16,9	23,5	105,57	643,91	
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	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	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 ЗА ДЕНЬ:	630	17,1	22,72	127,68	726,13	
Пятница	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	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	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 ЗА ДЕНЬ:	630	25,83	43,7	97,29	828,31	