

Утверждаю
 Директор МБОУ "Усолинская основная общеобразовательная школа"
 Богданов М. А.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Усолинская основная общеобразовательная школа»
 на 2022-2023 учебный год для возрастной категории с 7 до 11 лет

День приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						
	Каша вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	302
	Компот из плодов и ягод сушен	200	1,2	-	31,6	126	638
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	337
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,0	142	ТТН
	Итого за завтрак	500	18,5	9,8	91,0	530	
	Обед						
	Рассольник ленинградский	250	2,5	0,6	16,0	87,4	132
	Печень по-строгановски	100	13,9	11,5	5,5	102	431
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	163	520
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	3,1	37,7	189	192
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	2,5	128	ТТН
	Итого за обед	760	25,8	20,4	103	669,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1260	44,2	30,2	194	1199,4		
2 день	Завтрак						
	Каша вязкая	150	7,1	4,1	29,3	138	302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ТТН
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	67,5	ТТН
	Итого за завтрак	500	14,3	8,2	106	514	
	Обед						
	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,2	10,0	88	124
	Сардельки отварные паровые	100	16,2	33,0	-	308	692
	Каша рассыпчатая	150	7,6	0,6	42,3	210	297
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	25,0	128	ТТН
	Итого за обед	760	31,2	38,5	97,1	794	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	46,0	47,0	203	1308		