

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Яйская оош №3»

О.В. Егорова

Приказ № 289 от 31.08.2023 г.



**Примерное 20-дневное меню
завтраков обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Яйская оош №3»
Возрастная группа: с 7-11 лет
(Осенний сезон 2023)**

Разработано по заказу
Министерства образования
Чувашия

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с шоколадным соусом (2 шт) NEW	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/1/45,6	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка из птицы с овощами NEW	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
/Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная	105 90	12,39/10,59/16,84/167,46 22,41/15,3/0,54/229,77
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/21,03
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74/4,2/0,85/49,98	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8			
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Котлета мясная/	90	15,2/14,04/8,9/222,75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Картофельное пюре с маслом /Картофель запеченный с зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,64/9	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом NEW	150	21,85/9,82/39,14/336,5	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Бутерброд с сыром NEW	35	4,98/5,01/9,96/107,0
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/1/45,6	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих помидоров /	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Биточек мясной / Гуляш	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 18,13/17,05/5,69/240,96
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74,42/0,85/49,98
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6			

Разработано на сайте
Муниципалитета образовательных
учреждений

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г**

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72	Оладьи с джемом (2 шт) NEW	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
Сыр порционными	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
/Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,2/14,04/8,9/222,75/ 18,49/18,54/3,59/256
Биточек мясной с кабачком NEW	90	16,34/14,21/8,81/229,07	/Бефстроганов	90	
/Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/7,8/22,35/173,1/ 3,3/3,9/25,65/151,35	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,40
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком NEW	150	14,98/9,99/31,58/277,67
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/1/45,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порционными	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы NEW	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Макаронны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	/Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Картофель запеченный	150	3,15/4,3/17,55/122,85
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Пельмени отварные с маслом и зеленью или	210	16,96/24,61/31,12/416,03
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/33,2/94,4