

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АНАДОЛЬСКАЯ ШКОЛА»

Утверждено

приказом и.о. директора

«Анадольской школы»

Харабет Ю.А.



31.08.

2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В « АНАДОЛЬСКОЙ ШКОЛЕ»
ДЛЯ 1- 4 КЛАССОВ
НА 2023 -2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

АНАДОЛЬ

2023 год

Меню 1-4 класс 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак Понедельник						
182	Каша ячневая	150	8,87	5,16	12	212,15
278	Тефтели мясные паровые	70	2,02	10,21	9,32	101,86
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
349	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	X	X	16,02	16,01	73,86	550
Завтрак Вторник						
230	Рыба жареная	58	6,98	6,93	8,49	86,22
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	8,95	137,25
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	X	X	16,0	16,0	71,96	550
Завтрак Среда						
209	Яйцо вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,28	63
171	Каша пшеничная	150	6,6	5,73	37,89	229,5
3	Бутерброд с тв./с и с/м	75/40/5/15	4,23	5,65	6,83	197,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60
	X	X	16	16	60	550
Завтрак Четверг						
289	Рагу из птицы	150	11,57	16,26	6,01	273,38
	Хлеб пшеничный, ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0

	X	X	17,1	17,3	68,35	556,37
6	Запеканка из творога со сметаной	50/10	10,2	8,01	18,0	213,23
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	17	145,2
79	Печенье	35	2,88	3,06	17,67	149,16
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	X	X	17	15,19	62,47	554,59

Меню 1-4 класс 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак Понедельник						
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
260	Гуляш из куриного филе	70	5,02	10,46	4,01	115,66
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
349	Кисель	200	0	0	19,6	92,9
	X	X	15,6	15,6	87,6	553
Завтрак Вторник						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	58	7,6	10,08	5,7	157,5
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	13	75,31
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	X	X	16,0	16,0	78,0	550
Завтрак Среда						
209	Яйцо вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,28	63
171	Каша ячневая	150	4,57	8,5	6,76	196,35
3	Хлеб пшеничный, ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,27	2,28	15,42	114,66
	X	X	16	16	60	550
Завтрак Четверг						
143	Рагу овощное	150	7,42	11,66	13,46	228,81
	Хлеб пшеничный, ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	17,0	145,2
	X	X	16	16	68	550

6	Запеканка из творога со сметаной	50/10	10,2	8,01	18,0	213,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
338	Банан	100	2,28	4,27	16,51	191,57
	X	X	16	16	60	550
		X	16	16	70	550