



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ Шаталовской СШ

И.С. Мамичева

Приказ № _____ от _____

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд с учетом сезонности
для обучающихся 1-4 классов
на 2022 -2023 учебный год**

Дата	технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность порции			Энергетическая ценность порции (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день	447	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	3,65	23,25	0,06	141
	12	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7
	383	Кисель плодовая годный из концентрата	200	0	0	9,98	119
	12	Батон	50	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							643,67
2 день	445	Гречка рассыпчатая	150	5,83	4,41	28,71	18
	207	Окорочок куриный запеченный	70	15,28	5,9	0,36	117
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59
	14	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,2	12
		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							582,67
3 день	443	Пюре картофельное	150	2,16	3,73	14,70	104
	239	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	10,29	5,39	4,9	109
	389	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96
		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							685,67

4 день	330	Каша молочная рисовая	200	2,49	5,9	16,07	128
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59
		Кондитерское изделие					
		Сырок творожный глазированный	1 шт				
Итого калорийность питания, в день							187
5 день	184	Плов из мяса свинины	150/50	18,99	7,18	30,8	267
	14	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,2	12
		Сок натуральный	200	0,8	0,4	21,2	88
		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							743,67
6 день	265	Макаронные изделия с сыром	150/20	6,07	7,48	23,98	191
	389	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96
	12	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7
		Кондитерское изделие	100				
		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							670,67
7 день	443	Картофельное пюре	150	2,16	3,73	14,70	104
	171	Котлета особая	80	11,62	16,97	11,43	246
		Горошек зеленый	30				
	383	Кисель плодовая годный из концентрата	200	0	0	9,98	119
		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							845,67
8 день	445	Гречка рассыпчатая	150	5,83	4,41	28,71	18
	155	Гуляш	100/50	16,15	7,02	4,79	147
	422	Какао	200	1,4	1,6	22,31	105
		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67
Итого калорийность питания, в день							646,67

9 день	443	Пюре картофельное	150	2,16	3,73	14,70	104
	207	Окорочок (куриный) запеченный	70	15,28	5,9	0,36	117
	45	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	5,42	52
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59
		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67

Итого калорийность питания, в день **708,67**

10 день	301	Капуста свежая тушеная	150	9,07	11,58	10,95	184
	157	Ежики мясные	120	7,81	10,49	8,02	159
		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67
	383	Кисель плодоваягодный из концентрата	200	0	0	9,98	119

Итого калорийность питания, в день **838,67**

		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67
--	--	-------	----	----	------	------	--------

Итого калорийность питания, в день **643,67**

2 день	443	Гречка рассыпчатая	150	5,83	4,41	28,71	18
	207	Окорочок куриный запеченный	70	15,28	5,9	0,36	117
	434	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59
	14	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,2	12
		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67

Итого калорийность питания, в день **582,67**

3 день	443	Пюре картофельное	150	2,16	3,73	14,70	104
	239	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	10,29	5,39	6,9	109
	389	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96
		Батон	50	11	2,33	74,5	376,67

Итого калорийность питания, в день **685,67**