**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «РЕГИТИНСКАЯ СШ»**

**КУРЧАЛОЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

2023 - 2024 уч. год

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **№ рецептуры** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** |
|  |
| **1 день** | Суп молочный с крупой (рис) | 140 | 200 | 4,8 | 5 | 16,44 | 129,96 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Яблоко | 338 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 141,75 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** |  | **645** | **13,16** | **23** | **93,92** | **635,32** |
| **2 день** | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 173 | 220 | 8,64 | 11,06 | 54,3 | 351,3 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| Яблоко | 338 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 141,75 |
| **Итого** |  | **665** | **17** | **29,06** | **131,78** | **856,66** |
| **3 день** | Каша жидкая молочная из манной крупы | 181 | 210 | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 224,27 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Яблоко | 338 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 141,75 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** |  | **655** | **14,39** | **21,47** | **119,71** | **729,63** |
| **4 день** | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Хлеб пшеничный  МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 573  14 | 75  20 | 5,92  0,16 | 0,75  16,4 | 36,22  0,26 | 175,31  149,28 |  |
| Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 |
| **Итого** |  | **500** | **14,72** | **38,85** | **66,67** | **675,21** |
| **5 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 208 | 11,8 | 8,82 | 52,28 | 335,7 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 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** |  | **603** | **19,41** | **26,57** | **119,26** | **793,81** |
| **6 день** | Суп молочный с крупой (рис) | 140 | 200 | 4,8 | 5 | 16,44 | 129,96 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| Яблоко | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** |  | **610** | **14,01** | **14,6** | **96,27** | **572,12** |
| **7 день** | Рис отварной | 304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,78 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| **Итого** |  | **450** | **14,09** | **36,38** | **70,69** | **666,54** |
| **8 день** | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 181  181 | 210  210 | 6,03  6,03 | 3,47  3,47 | 42,23  42,23 | 224,27  224,27 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 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** |  | **605** | **13,64** | **21,22** | **109,21** | **682,38** |
| **9 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 208 | 11,8 | 8,82 | 52,28 | 335,7 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 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** |  | **603** | **19,41** | **26,57** | **119,26** | **793,81** |
| **10 день** | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 |
| **Итого** |  | **500** | **14,72** | **38,85** | **66,67** | **675,21** |