

Утверждаю  
 Директор МБОУ- Великотопальская СОШ  
 \_\_\_\_\_ О.Р. Сидоренко  
 Приказ № 55 от 30.08.2023г

**Примерное 10- дневное меню**  
 МБОУ- Великотопальская СОШ бесплатных завтраков 1-4 класс 2023-2024 уч.год

Выход блюда	Наименование блюд	Пищевые вещества			калорий ность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>1 день Завтрак</b>						
150	Рис отварной	8,73	14,61	75	447,71	304
80	Котлета	10,5	10,6	9,8	205,88	668
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4	ПР
60	Овощи натуральные свежие	2	0,8	4,6	42	71
200	Чай с сахаром	0,2	-	14,0	28	943
<b>520</b>					<b>842,99</b>	
<b>2 день Завтрак</b>						
200	Чай с сахаром	0,2	-	14,0	28	943
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4	ПР
150	Картофель тушеный	18,53	11,40	27,97	307,8	216
80	Тефтели	11,78	12,91	14,90	223	279
60	Салат с капусты	1,41	5,08	9,02	87,4	43
<b>520</b>					<b>765,6</b>	
<b>3 день Завтрак</b>						
200	Чай с сахаром	0,2	-	14,0	28	943
80	Курица отварная	15,2	9,73	0	152	637
150	Макароны отварные	13,16	14,03	86,9	504,77	309
60	Салат из свеклы	1,43	6,09	8,36	93,9	33
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4	ПР
<b>520</b>					<b>888,07</b>	
<b>4 день Завтрак</b>						
200	Чай с сахаром	0,2	-	14,0	28	943
150	Рис отварной	8,73	14,61	75	447,71	304
80	Котлета	10,5	10,6	9,8	123,5	668
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4	ПР
60	Салат витаминный	8,29	6,80	24,73	187,24	49
<b>520</b>					<b>905,85</b>	
<b>5 день Завтрак</b>						
200	Чай с сахаром	0,2	-	14,0	28	943
150	Картофельное пюре	3,51	25,07	5,69	261,03	312
80	Рыба припущенная	12,9	1,05	0	67,5	478
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4	ПР
60	Овощи натуральные соленные	2	0,8	4,6	46	70
<b>520</b>					<b>521,93</b>	

<b>6 день Завтрак</b>						
200	Чай с сахаром	0,2	-	14,0	28	375
150	Макароньы отварные	13,16	14,03	86,9	504,77	309
80	Котлета	10,5	10,6	9,8	205,88	668
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4	ПР
60	Овощи натуральные свежие	2	0,8	4,6	42	71
<b>640</b>					<b>900,05</b>	
<b>7 день Завтрак</b>						
200	Чай с сахаром	0,2	-	14,0	28	375
80	Тефтели	73,2	7,95	9,32	223	279
150	Рис отварной	8,73	14,61	75	447,71	304
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4	ПР
60	Салат из свеклы	1,43	6,09	8,36	93,9	33
<b>520</b>					<b>912,01</b>	
<b>8 день Завтрак</b>						
200	Чай с сахаром	0,2	-	14,0	28	375
80	Котлета	10,5	10,6	9,8	205,88	668
150	Каша рассыпчатая гречневая	8,63	6,09	38,64	243,75	302
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4	ПР
60	Салат витаминный	8,29	6,80	24,73	187,24	49
<b>520</b>					<b>784,27</b>	
<b>9 день Завтрак</b>						
200	Чай с сахаром	0,2	-	14,0	28	375
80	Курица отварная	15,2	9,73	0	152	637
150	Картофель тушеный	18,53	11,40	27,97	307,8	216
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4	ПР
60	Салат с капусты	1,41	5,08	9,02	87,4	43
<b>520</b>					<b>694,6</b>	
<b>10 день Завтрак</b>						
200	Чай с сахаром	0,2	-	14,0	28	375
150	Картофельное пюре	3,51	25,07	5,69	261,03	312
80	Рыба припущенная	12,9	1,05	0	67,5	478
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4	ПР
60	Овощи натуральные соленные	2	0,8	4,6	46	70
<b>520</b>					<b>521,93</b>	