

Утверждаю
Директор школы



Н.С. Баркалова

Меню дня

Понедельник

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Пюре картофельное	150 г.	123,9	3,26 г.	4,68г.	8,04 г.
Курица отварная	100г.	232,470	22,26 г.	14,21 г.	0 г.
Салат из огурцов с растительным маслом	60 г.	46,37	0,51 г.	4,26 г.	1,57 г.
Сыр порционный	20 г.	70,4	5,2 г.	5,36 г.	0 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Чай с сахаром	200 г.	49,28	12 г.	3,06 г.	13 г.
Йогурт с фруктовым наполнителем	100 г.	133,04	5,04 г.	4 г.	19,28 г.
Итого:	650 г.	710,06	49,82 г.	36,12 г.	52,54 г.

Утверждаю
Директор школы



Н.С. Баркалова

Меню дня

Вторник

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Омлет натуральный	100 г.	124,93	7,85 г.	9,06 г.	3,21 г.
Кофейный напиток с молоком	200 г.	147,84	4,8 г.	4,8 г.	21,96 г.
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50 г.	190,59	5,82 г.	12,37 г.	13,38 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58
Итого:	550 г.	557,36	19,31 г.	27,07 г.	58,13 г.

Утверждаю
Директор школы



Н.С. Баркалова

Меню дня

Среда

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшеничная	200 г.	240,56	7,38 г.	10,52 г.	28,88 г.
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50 г.	190,59	5,82 г.	12,37 г.	13,38 г.
Какао с молоком	200 г.	169,82	6,2 г.	6,4 г.	22,36 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58
Итого:	650 г.	694,97	20,24 г.	30,13 г.	84,20 г.

Утверждаю
Директор школы



Н.С. Баркалова

Меню дня

Четверг

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Сырники творожные запеченные	100 г.	249,91	17,7 г.	13,47 г.	13,06 г.
Сметана	15 г.	32,8	0,72 г.	0,85 г.	5,55 г.
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50 г.	190,59	5,82 г.	12,37 г.	13,38 г.
Чай с сахаром	200 г.	49,28	12 г.	3,06 г.	13 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58 г.
	585 г.	671,18	38,63 г.	31,14 г.	75,22 г.

Утверждаю
Директор школы



Н.С. Баркалова

Меню дня

Пятница

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Каша манна молочная жидкая	200 г.	224,94	6,76 г.	10,42 г.	25,86 г.
Сыр порционный	20 г.	70,4	5,2 г.	5,36 г.	0 г.
Какао с молоком	200 г.	169,82	6,2 г.	6,4 г.	22,36 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Масло сливочное несоленое	15 г.	112,2	0,15 г.	12,45 г.	0,15 г.
Фрукты	100 г.	47	0,42 г.	0,42 г.	9,79 г.
Итого:	555 г.	678,96	20,28 г.	35,6 г.	68,81 г.

Утверждаю

Директор школы



Н.С. Баркалова

Меню дня

Понедельник

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Запеканка творожная	160 г.	296	14,58 г.	14 г.	23,1 г.
Сметана	15 г.	32,8	0,72 г.	0,85 г.	5,55 г.
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50 г.	78,5	6,38 г.	5,75 г.	0,38 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Какао с молоком	200 г.	169,82	6,2 г.	6,4 г.	22,36 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58
Итого:	645 г.	725,72	30,27 г.	28,39 г.	81,62 г.

Утверждаю
Директор школы



Н.С. Баркалова

Меню дня

Вторник

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная Дружба жидкая	205 г.	23,74	6,48 г.	10,44 г.	27 г.
Какао с молоком	200 г.	169,82	6,2 г.	6,4 г.	22,36 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Масло сливочное несоленое	15 г.	112,2	0,15 г.	12,45 г.	0,15 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58
Итого:	505 г.	547,56	17,66 г.	22,8 г.	63,24 г.

Утверждаю
Директор школы



Н.С. Баркалова

Меню дня

Среда

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углевод ы
Омлет натуральный	100 г.	124,93	7,85 г.	9,06 г.	3,21 г.
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60 г.	65,47	0,57 г.	4,3 г.	6,26 г.
Печенье витаминизированное	50 г.	235	10,25 г.	5,75 г.	33 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Масло сливочное несоленое	15 г.	112,2	0,15 г.	12,45 г.	0,15 г.
Чай с сахаром	200 г.	49,28	12 г.	3,06 г.	13 г.
Йогурт с фруктовым наполнителем	100 г.	133,04	5,04 г.	4 г.	19,28 г.
Итого:	545 г.	774,52	37,41 г.	39,17 г.	85,55 г.

Утверждаю
Директор школы



Н.С. Баркалова

Меню дня

Четверг

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200 г.	216,44	6,66 г.	11 г.	22,64 г.
Хлеб пшеничный	20 г.	54,6	1,55 г.	0,55 г.	10,65 г.
Кофейный напиток с молоком	200 г.	147,84	4,8 г.	4,8 г.	21,96 г.
Масло сливочное несоленое	15 г.	112,2	0,15 г.	12,45 г.	0,15 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58
Итого:	635 г.	625,08	14 г.	29,64 г.	74,98 г.

Утверждаю
Директор школы



Н.С. Баркалова

Меню дня

Пятница

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюд	Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	205 г.	245,32	6,19 г.	10,21 г.	32,1 г.
Оладьи с яблоками	100 г.	201,05	7,25 г.	4,95 г.	33,77 г.
Сок	200 г.	92	2 г.	0,12 г.	20,2 г.
Фрукты	200 г.	94	0,84 г.	0,84 г.	19,58
Итого:	705 г.	632,37	16,28 г.	16,12 г.	105,65г.