

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ с.Большие-Варанды»



А.У. Амхадов

**Меню завтраков МБОУ «СОШ с.Большие-Варанды»  
на 2023-2024 учебный год**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>25,93</b>	<b>22,43</b>	<b>121,04</b>
Вторник	Каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	314,24
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>17,08</b>	<b>21,93</b>	<b>133,31</b>
Среда	Омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122,01
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>17,25</b>	<b>26,46</b>	<b>96,66</b>
Четверг	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,53
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>30,72</b>	<b>30,46</b>	<b>115,82</b>
Пятница	Каша гречневая	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>605</b>	<b>16,7</b>	<b>30,74</b>	<b>102,16</b>
Понедельник	Греча отварная	150	9,59	6,09	38,64	243
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Соус красный основной	50	1	1,3	3,09	28,06

	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>16,7</b>	<b>24,64</b>	<b>87,71</b>	<b>635,61</b>
<b>Вторник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>17,68</b>	<b>29,5</b>	<b>115,54</b>	<b>799,32</b>
<b>среда</b>	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>16,9</b>	<b>23,5</b>	<b>105,57</b>	<b>643,91</b>
<b>четверг</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>17,1</b>	<b>22,72</b>	<b>127,68</b>	<b>726,13</b>
<b>пятница</b>	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>25,83</b>	<b>43,7</b>	<b>97,29</b>	<b>828,31</b>	