



директор МКОУ «Придольская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ

Т. В. Прищепина
« 01 » 01 2023 г.

МКОУ «Придольская средняя общеобразовательная школа»
Примерное циклическое меню (10 дней) для 1-4 классов
на 2022-2023 учебный год

1 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	171	Котлета с томатным соусом	100	176,75	10,68	11,72	5,74
	гарнир	216	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06
	гор.напиток	255	Компот из сухофруктов, витамин С	200	113,79	0,56	0	27,89
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	140,6	4,6	0,5	29,5
	сладкое	пром	Булочка	60	387,6	4,96	7,12	36,14

2 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	341	Бутерброд с сыром	60	152	6,6	9,5	10,1
	1 блюдо	64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	184,48	6,62	8,31	9,72
	гор.напиток	242	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	21,28
	хлеб бел.	Про М	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	116	3,8	0,45	25,93
	фрукты	пром	Яблоко	100	44,4	0,4	0,4	24,1

5 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	284	Бутерброд с сыром	60	152	6,62	9,48	10,06
	1 блюдо	27	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	260	111,11	1,9	6,66	10,81
	гор.напиток	244	Какао с молоком сгущенным	200	154,15	3,78	3,91	26,04
	Хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	140,6	4,6	0,5	29,5
	сладкое	пром	Булочка	60	215,2	8,81	4,45	35

6 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	185	Сарделька с томатным соусом	100	235,87	7,16	19,41	6,81
	гарнир	196	Каша гречневая рассыпчатая	200	351,74	11,64	7,24	60
	гор.напиток	254	Компот из свежих плодов и ягод, витамин С	200	60,64	0,16	0	14,99
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	140,6	4,6	0,5	29,5
	фрукты	пром	Яблоко	100	44,4	0,4	0,4	44,4

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	11	Салат из моркови с зеленым горошком	120	74,17	2,98	3,81	6,99
	горячее блюдо	186	Жаркое по-домашнему	200	337,6	18,42	20,69	19,77
	гор.напиток	254	Компот из свежих плодов и ягод, витамин С	200	60,6	0,16	0	14,99
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	140,6	4,6	0,5	29,5
	фрукты	пром	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	348	Бутерброд с сыром закрытый	60	212,2	7,75	13,4	15,1
	горячее блюдо	99	Каша кукурузная с молоком	200	243,97	7,44	8,05	35,28
	гор.напиток	242	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,43	35,95
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	14,6	4,6	0,5	29,5

9 день

